

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

С.М. с. Каварго и.и. М.Х. Турматовой

Директор МОБУ



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Золотой курай»

Г. Ш. Урманшина



ПЛАНОВОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей, питание которых организовано за счет родительских взносов

в общеобразовательных учреждениях МР Гафурийский район РБ

возраст от 12 лет и старше

осенне-зимний период

1 день

Прем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества					На рецептуры	Сборник рецептов			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																			
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	160	9,9	5,4	110,5	2,23	0,08	0,08	0,38	0,00	43,03	151,90	40,50	0,88	354,80	91,80	0,01	0,40	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	2,4	4,0	15,3	106,5	0,00	0,03	0,01	0,02	0,07	18,68	16,91	5,87	29,03	0,33	0,01	0,01	227	
СОУС ТОМАТНЫЙ №246	50	0,5	2,6	3,2	38,4	1,00	0,01	0,09	0,03	6,79	7,44	4,23	0,18	54,54	0,65	0,00	0,00	2018	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	348	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,00	0,06	0,03	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,00	0,00	2012	
Итого за прием пищи:	560	16,6	12,3	58,0	409,9	3,25	0,18	0,13	0,49	88,71	218,92	68,74	2,71	513,66	92,78	0,02	0,42	300	
Всего за день:		16,6	12,3	58,0	409,9	3,25	0,18	0,13	0,49	88,71	218,92	68,74	2,71	513,66	92,78	0,02	0,42	300	

2 день

Прем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества					На рецептуры	Сборник рецептов			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																			
РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	160	12,3	10,2	19,9	221,2	9,66	0,14	0,14	0,38	0,00	29,09	150,70	38,35	1,99	756,01	9,73	0,01	0,10	143
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	0,00	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,00	0,06	0,03	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,00	0,00	0,00	300
Итого за прием пищи:	430	16,1	10,5	54,1	375,7	9,68	0,20	0,17	0,38	0,00	49,10	191,47	56,49	3,19	831,30	9,73	0,01	0,11	2018
Всего за день:		16,1	10,5	54,1	375,7	9,68	0,20	0,17	0,38	0,00	49,10	191,47	56,49	3,19	831,30	9,73	0,01	0,11	2018

3 день

Прем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества					На рецептуры	Сборник рецептов			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																			
КОФЕ	60	12,4	12,5	161,6	0,50	0,04	0,09	0,05	0,00	10,08	103,95	11,34	1,01	135,80	4,20	0,02	0,08	297	
МЯС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,1	4,3	42,8	225,9	0,00	0,04	0,02	0,02	0,07	17,17	81,18	29,56	6,55	61,21	0,83	0,01	0,03	305
СОУС ТОМАТНЫЙ №246	50	0,5	2,7	3,3	39,4	1,00	0,01	0,09	0,03	6,62	7,51	4,21	0,18	54,67	0,66	0,00	0,00	348	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	300	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,00	0,06	0,03	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,00	0,00	2018	
Итого за прием пищи:	540	20,7	19,7	80,3	581,4	1,52	0,15	0,15	0,16	0,10	53,88	233,39	63,27	2,94	326,97	5,69	0,03	0,12	2018
Всего за день:		20,7	19,7	80,3	581,4	1,52	0,15	0,15	0,16	0,10	53,88	233,39	63,27	2,94	326,97	5,69	0,03	0,12	2018

4 день

Прем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества					На рецептуры	Сборник рецептов			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																			
МЯС ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ "АРТЕК"	200	6,2	6,7	33,7	220,2	0,34	0,11	0,11	0,03	0,08	65,01	138,15	26,07	1,59	184,67	5,83	0,03	0,00	182
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	0,00	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,00	0,06	0,03	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,00	0,00	0,00	300
Итого за прием пищи:	450	10,0	7,0	67,8	374,8	0,36	0,17	0,14	0,03	0,08	105,02	178,92	47,21	2,79	256,96	5,83	0,03	0,01	2018
Всего за день:		10,0	7,0	67,8	374,8	0,36	0,17	0,14	0,03	0,08	105,02	178,92	47,21	2,79	256,96	5,83	0,03	0,01	2018

5 день

Прием пищи, наименование блюда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
																				Мд, мг
Завтрак																				
КАША ВЯЖАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	5,3	7,6	31,9	217,6	0,42	0,09	0,11	0,03	0,08	91,30	115,56	29,40	0,69	171,48	9,31	0,00	0,02	179	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	300	2018
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,02	0,02	0,01	0,01	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01		
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		
Итого за прием пищи:	545	9,1	8,3	73,1	406,2	4,44	0,16	0,15	0,04	0,08	125,28	182,45	53,26	3,78	518,33	10,31	0,00	0,04		
Всего за день:		9,1	8,3	73,1	406,2	4,44	0,16	0,15	0,04	0,08	125,28	182,45	53,26	3,78	518,33	10,31	0,00	0,04		

6 день

Прием пищи, наименование блюда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
																				Мд, мг
Завтрак																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ	210	4,1	3,4	29,5	155,2	4,87	0,09	0,05	0,17	0,00	29,10	59,07	21,68	1,00	387,75	3,36	0,00	0,02	79	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	10,35	37,80	14,95	0,90	64,50	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	460	7,9	3,7	63,7	319,7	4,89	0,15	0,08	0,17	0,00	49,11	99,84	39,92	2,20	463,04	3,36	0,00	0,03		
Всего за день:		7,9	3,7	63,7	319,7	4,89	0,15	0,08	0,17	0,00	49,11	99,84	39,92	2,20	463,04	3,36	0,00	0,03		

7 день

Прием пищи, наименование блюда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
																				Мд, мг
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,8	3,1	4,9	50,2	2,28	0,01	0,02	0,00	0,00	18,98	22,12	11,29	0,72	164,16	3,89	0,00	0,01	51	2013
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	12,4	16,3	20,9	280,7	11,48	0,16	0,15	0,06	0,00	24,66	152,90	38,15	2,08	858,25	10,13	0,01	0,10	143	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	10,35	37,80	14,95	0,90	64,50	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	490	17,0	19,7	60,0	485,4	13,78	0,23	0,20	0,06	0,00	63,65	215,79	67,58	4,00	###	14,12	0,01	0,12		
Всего за день:		17,0	19,7	60,0	485,4	13,78	0,23	0,20	0,06	0,00	63,65	215,79	67,58	4,00	###	14,12	0,01	0,12		

8 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
	Масса порции	Жиры, г		Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	№ рецептур	Сборник рецептур						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Углеводы, г																					
Завтрак																										
	180	15,0	18,6	53,6	442,4	2,02	0,10	0,12	0,25	0,00	21,02	190,61	46,06	1,72	264,77	5,57	0,02	0,11	291	2011						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ																										
	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	300	2018						
ЧАЙ С САХАРОМ																										
	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,86	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ																										
	420	18,1	18,9	83,0	573,9	2,04	0,15	0,14	0,25	0,00	38,96	223,82	63,23	2,74	327,16	5,57	0,02	0,12								
Итого за прием пищи:																										
Всего за день:		18,1	18,9	83,0	573,9	2,04	0,15	0,14	0,25	0,00	38,96	223,82	63,23	2,74	327,16	5,57	0,02	0,12								

9 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
	Масса порции	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	№ рецептур	Сборник рецептур						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Углеводы, г																					
Завтрак																										
	180	19,4	20,0	44,6	435,3	1,06	0,30	0,21	0,34	0,04	45,23	302,63	155,76	5,92	446,77	6,85	0,01	0,06	291	2011						
КАША ГРЕЧЕВАЯ С МЯСОМ																										
	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	300	2018						
ЧАЙ С САХАРОМ																										
	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,86	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ																										
	420	22,5	20,2	73,9	566,9	1,10	0,35	0,23	0,34	0,04	63,17	335,84	170,95	6,94	509,16	6,85	0,01	0,10								
Итого за прием пищи:																										
Всего за день:		22,5	20,2	73,9	566,9	1,10	0,35	0,23	0,34	0,04	63,17	335,84	170,95	6,94	509,16	6,85	0,01	0,10								

10 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
	Масса порции	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	№ рецептур	Сборник рецептур						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Углеводы, г																					
Завтрак																										
	180	4,3	5,6	26,4	173,8	0,31	0,07	0,07	0,03	0,06	69,28	94,17	24,91	0,61	334,90	6,30	0,00	0,01	175	2011						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА																										
	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	300	2018						
ЧАЙ С САХАРОМ																										
	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,86	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ																										
	420	7,4	5,9	55,7	305,4	0,33	0,12	0,09	0,03	0,06	87,22	127,36	40,08	1,63	197,29	6,30	0,00	0,02								
Итого за прием пищи:																										
Всего за день:		7,4	5,9	55,7	305,4	0,33	0,12	0,09	0,03	0,06	87,22	127,36	40,08	1,63	197,29	6,30	0,00	0,02								

Коварин школа

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

с. Коварино ии. И.Т.Таршанбай
Зульф. Зумартаева 9.Р



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Золотой курай»

Г. Ш. Урманшина



ПЛАНОВОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей с ограниченными возможностями здоровья,

обучающихся в общеобразовательных учреждениях МР Гафурийский район РБ

возраст 12 лет и старше

осенне-зимний период

1 день

Приним пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Углеводы, г		Витамины		Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур			
	Белки, г	Жиры, г	Белки, г	Жиры, г	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																		
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	60	0,0	0,0	0,0	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	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	3,3	4,4	20,8	135,6	0,00	0,04	0,02	0,02	0,06	23,83	25,43	7,68	0,60	39,16	0,45	0,01	
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,5	2,7	3,3	39,3	1,00	0,01	0,09	0,03	6,78	7,46	4,21	0,18	54,48	0,65	0,00	0,00	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	0,0	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,98	0,72	51,60	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	550	6,8	7,3	53,3	306,5	1,02	0,10	0,05	0,11	0,11	48,55	95,10	27,06	1,80	156,03	1,10	0,01	
Обед																		
МАРИНАД ОВОЩНОЙ	40	0,5	3,9	4,3	55,2	0,84	0,02	0,02	0,00	0,60	15,74	19,01	11,22	0,33	72,08	1,70	0,00	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	4,7	8,9	87,5	12,15	0,07	0,05	0,19	0,00	49,22	43,86	20,75	0,97	315,70	4,23	0,00	
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	9,9	5,4	5,3	110,5	2,23	0,06	0,03	0,38	0,00	43,03	151,80	40,50	0,89	354,80	81,80	0,01	
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	180	4,2	4,6	43,6	232,4	0,00	0,04	0,03	0,02	0,08	15,68	83,95	28,80	0,61	61,98	0,85	0,01	
ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНЫ"	200	0,1	0,0	0,2	1,0	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,86	2,97	3,36	0,30	10,52	0,00	0,00	
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	
Итого за прием пищи:	800	18,8	18,8	76,9	555,5	13,24	0,25	0,20	1,19	0,08	136,76	324,18	113,56	3,63	853,78	98,58	0,02	
Всего за день:		25,6	26,1	130,2	882,0	16,26	0,35	0,25	1,30	0,19	188,41	380,28	140,82	5,43	###	99,69	0,03	

2 день

Приним пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Углеводы, г		Витамины		Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур				
	Белки, г	Жиры, г	Белки, г	Жиры, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг			K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																			
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	80	0,9	4,0	12,4	89,2	1,38	0,03	0,04	1,37	0,00	31,72	34,13	23,53	0,82	137,84	3,44	0,00		
ОМЛЕТ С СЫРОМ	130	14,3	16,1	2,8	213,4	0,33	0,06	0,39	0,25	1,92	173,19	228,77	18,44	2,99	195,00	21,37	0,03		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10/5	0,1	0,0	10,0	41,1	0,69	0,00	0,00	0,00	0,00	10,89	3,80	3,68	0,34	17,62	0,00	0,00		
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	45,6	4,00	0,02	0,02	0,01	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00		
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		
Итого за прием пищи:	555	17,9	20,7	49,0	458,2	6,40	0,15	0,47	1,63	1,92	236,41	296,28	61,79	5,56	687,16	26,81	0,10		
Обед																			
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ый ВАРИАНТ)	60	0,7	3,1	5,7	54,0	15,60	0,02	0,00	0,20	0,00	21,60	16,20	10,20	0,66	0,00	0,00	0,00		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕЧКАМИ	250	7,3	5,0	30,9	197,9	4,17	0,20	0,08	0,23	0,00	38,66	91,93	38,50	2,24	461,63	4,00	0,00		
РАУ У ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	180	12,3	10,2	19,9	221,2	9,66	0,14	0,14	0,38	0,00	29,09	150,70	38,35	1,99	756,01	9,73	0,01		
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ	200	0,1	0,1	13,8	56,9	0,92	0,01	0,00	0,00	0,00	10,80	2,27	3,27	0,45	64,51	0,46	0,00		
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		
Итого за прием пищи:	720	22,6	18,6	84,9	598,8	30,35	0,41	0,24	0,81	0,00	106,36	283,78	99,23	5,88	###	14,19	0,01		
Всего за день:		40,5	39,3	133,9	1 057,0	36,75	0,56	0,71	2,44	1,92	342,77	583,06	160,99	11,44	###	41,00	0,04		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества										Сборник рецептов			
	Масса порции	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
		Белки, г	Жиры, г															Энергетическая ценность, ккал		
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ	80	1,2	4,1	7,5	72,3	12,14	0,02	0,03	0,00	0,00	30,10	22,30	10,26	0,65	130,69	2,13	0,00	0,01	45	2011
РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	100	9,9	3,0	4,1	81,9	2,22	0,08	0,07	0,33	0,00	40,56	144,72	38,44	0,85	342,18	66,04	0,01	0,37	247	2011
ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНЫ"	180	4,2	4,2	44,2	231,3	0,00	0,04	0,02	0,02	0,07	17,72	83,72	30,53	0,57	63,13	0,66	0,01	0,03	305	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,1	0,0	0,2	1,0	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,86	2,97	3,36	0,30	10,52	0,00	0,00	0,00	303	2018
Итого за прием пищи:	580	17,2	11,4	70,6	465,4	14,38	0,18	0,14	0,35	0,07	104,49	275,79	91,52	2,81	585,22	91,03	0,02	0,41		
Обед																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	2,3	4,9	6,1	78,0	0,00	0,02	0,00	0,01	0,00	27,00	33,60	16,20	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	56	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ И ТОМАТОМ	200	2,3	2,3	16,6	96,6	6,00	0,07	0,05	0,17	0,00	25,73	66,29	22,43	0,95	420,12	4,00	0,00	0,02	101	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	60	13,1	13,2	0,0	170,8	0,53	0,04	0,09	0,05	0,00	10,66	109,89	11,99	1,06	143,95	4,44	0,02	0,09		
ПЮРЕ ГОРХОВОЕ	150	7,4	4,5	15,4	132,0	0,00	0,20	0,05	0,02	0,08	37,34	67,88	28,45	2,09	242,75	1,68	0,00	0,01	306	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	30	0,3	0,3	2,0	24,0	0,60	0,00	0,01	0,05	0,02	3,86	4,53	2,51	0,11	32,74	0,40	0,00	0,00	348	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,1	0,0	0,5	38,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,86	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	300	2018
Итого за прием пищи:	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,21	22,69	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	300	2018
Итого за день:	730	27,9	26,7	64,5	610,0	7,15	0,37	0,22	0,30	0,10	120,56	307,84	93,78	6,13	868,66	10,52	0,02	0,12		
Всего за день:	45,1	38,1	135,0	1 065,4	21,53	0,55	0,36	0,65	0,17	225,05	563,63	185,30	9,04	###	101,55	0,04	0,53			

3

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества										Сборник рецептов			
	Масса порции	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
		Белки, г	Жиры, г															Энергетическая ценность, ккал		
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	80	8,9	6,1	8,9	128,1	0,09	0,02	0,09	0,04	0,07	69,64	96,05	11,41	0,39	88,19	0,56	0,01	0,01	223	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ "АРТЕК"	180	5,5	5,5	28,2	188,4	0,30	0,09	0,08	0,03	0,06	76,36	124,10	26,14	1,44	165,93	5,25	0,02	0,00	182	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	4,00	0,02	0,02	0,01	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	276,00	2,00	0,00	0,01	338	2011
Итого за прием пищи:	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,21	22,69	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	300	2018
Итого за день:	990	17,1	12,1	72,0	470,7	4,41	0,17	0,22	0,08	0,13	176,26	254,70	56,95	4,65	561,61	7,83	0,03	0,02		
Обед																				
ИКРА МОРКОВНАЯ	40	1,0	3,0	4,9	51,0	2,68	0,04	0,04	0,63	0,00	17,58	24,72	15,88	0,54	159,97	2,62	0,00	0,02	54	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	2,1	5,6	13,1	113,6	8,80	0,07	0,06	0,28	0,00	46,03	49,78	26,00	1,24	378,01	6,37	0,00	0,03	54-2c	2021
ПЮРЕ ИЗ ПТИЦЫ	180	15,0	18,6	53,8	442,4	2,02	0,10	0,12	0,25	0,00	21,02	190,81	48,06	1,72	264,77	5,57	0,02	0,11	281	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10/5	0,1	0,0	10,0	41,1	0,69	0,00	0,00	0,00	0,00	10,89	3,80	3,68	0,34	17,62	0,00	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	0,2	17,0	80,4	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,25	25,46	10,40	0,53	45,15	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	720	20,7	27,4	98,6	728,4	14,19	0,26	0,24	1,16	0,00	102,77	295,37	103,82	4,47	866,52	14,56	0,02	0,17		
Итого за день:	37,9	39,4	170,7	1 991,1	18,90	0,43	0,46	1,24	0,13	276,06	550,07	160,77	9,12	###	22,39	0,05	0,19			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов							
	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг			Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
		Белки, г	Жиры, г																Углеводы, г	
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	5,4	7,2	31,5	213,2	0,44	0,06	0,12	0,03	0,08	94,84	119,08	30,29	0,70	178,87	8,59	0,02	175	2011	
ЙОГУРТ	100	2,0	1,5	3,0	48,0	0,70	0,03	0,17	0,03	0,00	120,00	95,00	14,00	0,00	148,00	0,00	0,02	386	2011	
ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНЫ"	200	0,1	0,0	0,2	1,0	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,38	0,30	10,52	0,00	0,00	303	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,03	0,00	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	550	11,2	9,0	59,0	377,0	1,15	0,18	0,32	0,06	0,08	235,07	254,65	62,52	1,90	397,86	8,59	0,00	0,05		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАПНОЙ КАПУСТЫ	40	0,6	2,0	3,6	35,3	6,87	0,01	0,02	0,00	0,00	17,81	9,87	5,30	0,33	68,71	0,95	0,00	0,00	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПАПОШЕЙ ДОМАШНЕЙ	250	3,0	3,0	19,7	118,1	6,60	0,11	0,08	0,21	0,05	25,99	60,96	23,00	1,00	478,84	5,17	0,00	0,03	52	2011
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	60	13,9	14,0	0,2	182,3	0,65	0,05	0,10	0,06	0,00	11,93	117,87	13,02	1,15	156,33	4,79	0,02	0,09	288	2018
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	3,2	5,4	21,1	146,3	10,23	0,12	0,12	0,04	0,08	43,45	84,52	28,92	1,18	753,73	8,45	0,00	0,04	128	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	300	2018
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		
Итого за прием пищи:	730	23,0	24,7	68,9	590,7	24,37	0,33	0,31	0,33	0,13	114,85	298,87	84,04	4,51	#####	19,36	0,02	0,16		
Всего за день:		34,2	33,8	127,9	967,7	25,53	0,51	0,63	0,39	0,21	349,72	563,72	146,56	6,41	#####	27,95	0,02	0,21		

5

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов							
	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг			Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
		Белки, г	Жиры, г																Углеводы, г	
Завтрак																				
ТЕФТЕЛИ	60/60	12,9	15,0	3,3	199,8	1,50	0,05	0,10	0,15	0,04	16,95	111,51	15,55	1,19	190,40	4,85	0,02	0,08	287	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	3,3	4,4	20,8	135,6	0,00	0,04	0,02	0,02	0,06	24,15	25,43	7,72	0,60	39,18	0,45	0,01	0,01	227	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	81,9	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,80	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	550	19,2	19,6	53,3	466,9	1,52	0,14	0,14	0,17	0,12	59,04	170,15	38,44	2,61	291,97	5,30	0,03	0,10		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ	250	4,9	4,0	35,1	196,7	5,80	0,11	0,06	0,20	0,00	34,65	70,33	26,83	1,19	481,61	4,00	0,00	0,03	79	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	18,1	22,7	52,1	485,4	2,35	0,11	0,14	0,29	0,00	24,38	215,70	50,65	1,99	307,64	6,77	0,03	0,12	291	2011
КОМПЛОТ ИЗ ЯБЛОК И ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ	200	0,1	0,1	13,9	56,9	0,92	0,01	0,00	0,00	0,00	10,80	2,27	3,27	0,45	64,56	0,46	0,00	0,00	309	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	700	26,8	27,1	125,3	853,8	9,07	0,29	0,23	0,49	0,00	80,18	326,10	94,61	4,53	998,31	11,23	0,03	0,16		
Всего за день:		46,0	46,8	178,7	1 320,7	10,59	0,43	0,37	0,66	0,12	139,22	496,25	133,05	7,34	#####	16,53	0,06	0,26		

6

7 ДЕНЬ

Применение пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины			Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов				
	Масса порции		Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
	Белки, г	Жиры, г																
Завтрак																		
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	60	13,1	13,2	0,0	170,8	0,53	0,04	0,09	0,05	10,66	109,88	11,99	1,05	143,55	4,44	0,02	0,09	
КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200	5,8	5,5	26,3	177,9	1,00	0,15	0,09	0,02	0,06	15,28	127,89	86,71	3,00	181,33	1,56	0,00	0,01
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,5	2,7	3,3	36,4	1,00	0,01	0,01	0,09	0,03	6,82	7,51	4,25	0,18	54,68	0,66	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,87	3,29	0,30	10,78	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01
Итого за прием пищи:	560	22,5	21,6	58,9	519,7	1,55	0,25	0,21	0,16	0,11	50,70	278,50	118,12	5,26	441,96	6,66	0,02	0,11
Обед																		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	2,0	3,2	33,5	1,52	0,01	0,02	0,00	0,00	12,65	14,75	7,52	0,48	105,44	2,86	0,00	0,01
СУП КАРТОНЕЛЬНЫЙ С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ	250	3,0	3,0	19,7	118,1	6,60	0,11	0,06	0,21	0,05	25,59	60,56	23,60	1,00	478,84	5,17	0,00	0,03
ЖАРКОЕ ПОДОМАШНЕМУ	180	12,4	19,2	20,9	279,8	11,48	0,16	0,15	0,06	0,00	24,65	152,87	38,14	2,08	889,20	10,13	0,01	0,10
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,5	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
Итого за прием пищи:	700	18,2	21,5	68,2	540,0	19,62	0,32	0,25	0,27	0,05	78,76	254,23	81,46	4,40	1799,88	17,96	0,01	0,14
Всего за день:		40,7	43,1	127,1	1 059,6	21,17	0,57	0,46	0,43	0,16	129,46	532,73	199,58	9,65	3599,84	24,62	0,03	0,25

8 ДЕНЬ

Применение пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины			Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов				
	Масса порции		Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
	Белки, г	Жиры, г																
Завтрак																		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОННОЙ КАПУСТЫ	80	1,2	4,1	7,1	70,8	13,74	0,02	0,04	0,03	0,00	35,62	19,74	10,58	0,65	137,41	1,86	0,00	0,02
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	15,0	18,5	53,7	442,4	2,02	0,10	0,12	0,25	0,00	21,03	190,66	48,07	1,72	284,63	5,57	0,02	0,11
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,78	0,00	0,00	0,00
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	45,6	4,00	0,02	0,02	0,01	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,9	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
Итого за прием пищи:	580	18,9	23,3	94,7	687,2	19,78	0,18	0,20	0,29	0,00	65,92	245,95	78,05	5,19	729,75	9,46	0,02	0,14
Обед																		
СУП КАРТОНЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,8	5,4	19,5	150,1	4,62	0,19	0,07	0,26	0,00	36,95	80,48	34,28	1,98	493,71	4,65	0,00	0,04
ГУЛЯШ	80	10,8	12,6	3,5	171,1	1,65	0,04	0,08	0,20	0,00	20,81	99,71	17,72	1,88	272,79	5,32	0,00	0,02
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	2,8	5,0	18,0	128,3	0,00	0,03	0,02	0,02	0,09	21,37	22,35	6,71	0,53	34,23	0,39	0,01	0,01
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10/5	0,1	0,0	10,0	41,1	0,89	0,00	0,00	0,00	0,00	10,88	3,80	3,66	0,34	17,92	0,00	0,00	0,00
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
Итого за прием пищи:	755	21,8	23,2	65,6	589,4	7,26	0,30	0,19	0,48	0,09	96,23	229,00	71,30	4,95	857,05	10,98	0,01	0,07
Всего за день:		40,7	46,4	160,3	1 226,7	27,04	0,48	0,39	0,77	0,09	183,15	474,95	149,35	10,14	1586,80	19,82	0,03	0,21

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	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	K, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ	60/50	12,9	13,0	199,8	1,50	0,05	0,10	0,15	0,04	15,99	111,96	16,53	1,19	190,60	4,86	0,02	0,08	297	2011	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,8	5,5	25,3	12,29	0,15	0,13	0,04	0,08	51,97	101,21	35,89	1,43	904,34	10,15	0,00	0,05	128	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10/5	0,1	0,0	10,0	0,89	0,00	0,00	0,00	0,00	10,89	3,80	3,68	0,34	17,62	0,00	0,00	0,00	377	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,3	0,3	21,9	103,4	0,00	0,05	0,02	0,00	9,32	34,02	13,37	0,81	56,05	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	550	20,1	20,8	60,5	510,4	14,48	0,25	0,25	0,19	89,17	250,59	68,53	3,77	###	15,01	0,02	0,14			
Обед																				
МАРИНАД ОВОЩНОЙ	40	0,6	3,9	4,3	55,2	0,84	0,02	0,02	0,60	15,74	19,01	11,22	0,33	72,08	1,70	0,00	0,02	51	2018	
СВЕКОЛЬНИК	200	1,8	3,9	12,7	95,2	5,57	0,04	0,06	0,17	40,36	56,07	23,46	1,16	392,90	6,32	0,00	0,02	81	2011	
ПИЦЦА ОТВАРНАЯ	60	13,9	14,0	0,2	192,3	0,65	0,05	0,10	0,06	11,93	117,87	13,02	1,15	159,33	4,79	0,02	0,09	288	2011	
КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	170	5,0	4,5	22,4	149,7	0,00	0,13	0,07	0,02	12,96	108,96	73,90	2,56	154,51	1,33	0,00	0,01	173	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	9,86	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	300	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,02	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	700	23,6	26,6	64,0	591,1	7,08	0,28	0,27	0,85	96,88	321,56	133,80	6,04	825,31	14,14	0,02	0,14			
Всего за день:		43,7	47,3	124,5	1 101,4	21,56	0,53	0,52	1,04	186,05	572,15	202,33	9,81	###	28,15	0,04	0,28			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	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	K, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	5,2	6,3	29,5	196,3	0,42	0,09	0,10	0,03	0,06	91,43	114,77	29,25	0,88	170,55	8,28	0,00	0,02	175	2011
ЙОГУРТ	100	2,0	1,5	3,0	49,0	0,70	0,03	0,17	0,03	0,00	120,00	95,00	14,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,02	386	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	300	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,00	0,06	0,03	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	550	11,0	8,1	66,7	396,9	1,14	0,18	0,30	0,06	231,44	250,54	61,39	1,88	391,84	8,28	0,00	0,05			
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,5	3,1	4,6	49,5	1,87	0,03	0,03	0,63	18,32	18,36	12,72	0,80	135,32	2,11	0,00	0,02	40	2012	
ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	3,7	7,1	70,0	6,72	0,03	0,05	0,16	0,00	39,38	35,10	16,61	0,79	252,52	3,39	0,00	0,01		
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	100	9,5	3,0	4,1	81,9	2,22	0,08	0,07	0,33	0,00	40,58	144,12	38,44	0,85	342,18	88,04	0,01	0,37	247	2011
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	180	8,9	4,6	16,5	151,1	0,00	0,24	0,06	0,02	0,08	44,69	81,31	34,13	2,50	291,16	2,02	0,00	0,01	306	2011
ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ С ВИТАМИНАМИ	200	0,1	0,0	0,2	1,0	0,02	0,00	0,00	0,00	9,88	2,97	3,38	0,30	10,52	0,00	0,00	0,00	303	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,02	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	770	22,7	14,7	49,1	422,5	13,63	0,42	0,23	1,14	0,08	159,06	304,54	114,19	5,78	###	95,56	0,01	0,41		
Всего за день:		33,7	22,8	115,7	821,3	14,77	0,80	0,59	1,20	0,14	360,50	555,08	175,68	7,66	###	103,94	0,01	0,46		

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

с. Коварды и.и. Н.х. Турмушев
Зурекфармаца Ф.Р.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Золотой-курай»

Г.Ш. Урманшина



ПЛАНОВОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей с ограниченными возможностями здоровья,

обучающихся в общеобразовательных учреждениях МР Гафурийский район РБ

возраст от 7 до 11 лет

осенне-зимний период

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	So, мг			F, мг
Завтрак																			
КОЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	60	0,0	0,0	0,0	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		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	3,0	4,4	18,8	126,1	0,00	0,04	0,02	0,02	0,06	21,75	23,10	6,92	0,55	35,46	0,41	0,01		
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,3	1,6	2,0	24,0	0,00	0,01	0,05	0,02	0,05	4,08	4,53	2,54	0,11	32,75	0,40	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,68	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,5	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		
Итого за прием пищи:	500	5,6	6,2	45,2	258,7	0,62	0,08	0,05	0,07	0,10	41,70	53,28	21,85	1,50	117,72	0,61	0,01		
Обед																			
МАРИНАД ОВОШНОЙ	40	0,6	3,9	4,3	55,2	0,02	0,03	0,02	0,60	0,00	15,74	19,01	11,22	0,33	72,08	1,70	0,00		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОВЕЛЕМ	200	1,5	3,9	7,1	71,6	9,72	0,08	0,05	0,16	0,00	39,95	35,48	16,55	0,79	253,39	3,46	0,00		
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	9,9	5,4	5,3	110,5	2,23	0,08	0,08	0,38	0,00	49,03	151,80	40,50	0,88	354,90	91,60	0,01		
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	155	3,6	4,5	37,6	205,2	0,00	0,03	0,03	0,02	0,06	13,70	72,39	24,83	0,52	53,52	0,73	0,01		
ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТКА КЛАССНЫЕ ВИТАМИНЫ"	200	0,1	0,0	0,2	1,0	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,98	2,97	3,38	0,30	10,52	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	0,2	17,0	80,4	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,25	26,46	10,40	0,63	45,15	0,00	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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		
Итого за прием пищи:	760	20,5	18,1	86,1	592,8	12,81	0,25	0,22	1,16	0,08	135,77	330,79	115,80	3,98	828,16	97,69	0,02		
Всего за день:	26,0	24,3	13,1	131,3	851,5	13,43	0,33	0,27	1,23	0,18	177,47	364,07	137,56	5,49	945,88	98,50	0,03		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	So, мг			F, мг
Завтрак																			
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	3,0	9,3	65,9	1,03	0,02	0,03	1,03	0,00	23,80	25,59	17,65	0,47	103,38	2,58	0,00		
ОМЛЕТ С СЫРОМ	100	11,0	12,4	2,0	164,2	0,25	0,05	0,32	0,20	1,48	133,20	175,96	14,18	1,59	150,02	16,44	0,02		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/ГО/5	0,1	0,0	10,0	41,1	0,66	0,00	0,00	0,00	0,00	10,89	3,80	3,68	0,34	17,62	0,00	0,00		
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	45,6	4,00	0,02	0,02	0,01	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	0,2	17,0	80,4	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,25	26,46	10,40	0,63	45,15	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	510	14,7	16,0	47,8	393,2	5,97	0,14	0,39	1,24	1,48	189,54	241,71	53,12	5,01	594,17	21,02	0,02		
Обед																			
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ый ВАРИАНТ)	60	0,7	3,1	5,7	54,0	15,60	0,02	0,00	0,20	0,00	21,90	16,20	10,20	0,66	0,00	0,00	0,00		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ	200	5,8	4,0	24,7	158,2	3,34	0,16	0,07	0,18	0,00	30,92	73,52	30,78	1,77	369,00	3,21	0,00		
РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	180	12,3	10,2	19,9	221,2	9,66	0,14	0,14	0,38	0,00	29,09	150,70	38,35	1,99	755,01	9,73	0,01		
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ	200	0,1	0,1	13,8	56,9	0,92	0,01	0,00	0,00	0,00	10,80	2,27	3,27	0,45	64,51	0,46	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	0,2	17,0	80,4	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,25	26,46	10,40	0,63	45,15	0,00	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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		
Итого за прием пищи:	705	23,7	17,8	95,7	639,6	29,52	0,42	0,25	0,76	0,00	105,87	291,63	101,91	6,04	#####	13,40	0,01		
Всего за день:	38,5	33,8	143,5	1 037,8	35,49	0,56	0,64	2,00	1,48	258,41	533,54	155,03	11,05	#####	34,42	0,03			

3 день

Принем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов			
	Масса порции			С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
	Белки, г	Жиры, г																
Завтрак																		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,6	2,0	3,8	0,07	0,01	0,00	0,00	15,05	11,15	5,14	0,33	65,35	1,07	0,00	0,00	2011	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	100	9,5	3,0	81,9	2,22	0,08	0,07	0,33	40,58	144,12	38,44	0,85	342,18	88,04	0,01	0,37	2011	
РЫС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,5	4,1	36,9	183,3	0,00	0,03	0,02	0,07	14,84	69,92	25,46	0,47	52,75	0,72	0,01	2011	
ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,1	0,0	0,2	1,0	0,02	0,00	0,00	0,00	9,88	2,97	3,36	0,30	10,62	0,00	0,00	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	66,9	0,00	0,04	0,02	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	520	15,9	9,3	386,2	8,31	0,16	0,12	0,35	0,07	86,56	250,84	81,33	2,49	609,50	0,02	0,40		
Обед																		
КИРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	2,5	4,9	6,1	0,00	0,02	0,00	0,01	0,00	27,00	33,60	16,20	1,08	0,00	0,00	0,00	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ И ТОМАТОМ	200	2,3	16,6	65,6	6,00	0,07	0,06	0,17	0,00	25,73	96,28	22,43	0,95	420,12	4,00	0,00	101	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ	60	13,1	13,2	0,0	170,8	0,53	0,04	0,09	0,05	10,66	109,88	11,99	1,06	143,56	4,44	0,02	0,09	
ПЮРЕ ГОРХОВОЕ	150	7,4	4,5	15,4	132,0	0,00	0,20	0,05	0,02	37,34	67,86	28,46	2,09	242,75	1,66	0,00	0,01	
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	25	0,3	1,3	1,6	18,3	0,50	0,00	0,00	0,05	0,02	3,71	2,11	0,08	27,27	0,33	0,00	0,00	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	36,7	0,02	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	308	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	0,2	17,0	80,4	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,25	26,46	10,40	0,63	45,15	0,00	0,01	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,2	14,8	68,9	0,00	0,04	0,02	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	2018	
Итого за прием пищи:	760	30,4	26,6	81,2	685,7	7,05	0,42	0,23	0,30	127,15	333,48	103,79	6,73	926,34	10,45	0,02	0,13	
Всего за день:	1280	46,3	35,8	140,7	1071,9	15,36	0,58	0,65	0,17	213,71	584,32	185,12	9,22	1832,84	20,88	0,04	0,53	

4 день

Принем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов			
	Масса порции			С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
	Белки, г	Жиры, г																
Завтрак																		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	70	7,8	5,3	7,8	112,2	0,08	0,02	0,09	0,04	0,07	60,73	82,85	9,94	0,35	59,41	0,46	0,01	223
ЖАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ "АРТЕК"	150	4,9	4,5	24,4	156,9	0,25	0,09	0,08	0,02	0,05	63,65	103,38	21,76	1,19	138,27	4,37	0,02	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	182
ХЛЕБЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	45,6	4,00	0,02	0,02	0,01	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,00
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	300
Итого за прием пищи:	550	15,1	10,4	66,1	423,2	4,35	0,16	0,21	0,07	0,12	154,65	221,78	51,12	4,36	525,17	6,85	0,03	0,02
Обед																		
КИРА МОРКОВНАЯ	40	1,0	3,0	4,9	51,0	2,68	0,04	0,04	0,63	0,00	17,68	24,72	15,66	0,54	159,97	2,62	0,00	0,02
СОУС С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	1,7	4,6	10,5	92,5	7,04	0,05	0,05	0,23	0,00	37,34	40,19	20,84	1,00	304,07	5,16	0,00	0,02
ПЮРЕ ИЗ ПТИЦЫ	180	15,0	18,6	53,6	442,4	2,02	0,10	0,12	0,25	0,00	21,02	190,61	48,06	1,72	284,77	5,57	0,02	0,11
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10/5	0,1	0,0	10,0	41,1	0,69	0,00	0,00	0,00	0,00	10,99	3,80	3,68	0,34	17,62	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	0,2	17,0	80,4	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,25	26,46	10,40	0,63	45,15	0,00	0,00	0,01
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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
Итого за прием пищи:	700	22,6	26,6	110,6	176,2	12,43	0,28	0,28	1,11	0,00	100,29	308,46	107,37	4,77	830,28	13,35	0,00	0,16
Всего за день:	1250	37,6	37,0	176,7	1199,4	16,78	0,44	0,46	1,16	0,12	264,94	530,24	156,69	9,13	1360,45	20,20	0,05	0,18

5 день

Приним пищи, наименование блюда

Приним пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур			
	Масса порции	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг		
		Белки, г	Жиры, г																Углеводы, г	Белки, г
Завтрак																				
КАША ВЯЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	180	4,9	6,6	28,4	192,8	0,39	0,08	0,10	0,03	0,07	85,36	107,09	27,23	0,64	156,11	7,73	0,00	0,01	175	2011
ЙОГУРТ	100	2,0	1,5	3,0	48,0	0,70	0,03	0,17	0,03	0,00	120,00	96,00	14,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,02	386	2011
ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНОГ"	200	0,1	0,0	0,2	1,0	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,88	2,97	3,38	0,30	10,52	0,00	0,00	0,00	303	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	66,9	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		
Итого за прием пищи:	510	9,2	8,3	46,1	316,7	1,11	0,16	0,29	0,06	0,07	221,45	227,74	53,92	1,48	354,33	7,73	0,00	0,03		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАЛУСТЫ	40	0,6	2,0	3,6	35,3	6,87	0,01	0,01	0,02	0,00	17,81	9,87	5,30	0,33	68,71	0,95	0,00	0,00	45	2011
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С ПАШОЙ ДОМАШНЕЙ	200	2,4	15,7	54,6	5,28	0,05	0,05	0,17	0,04	0,04	20,39	48,87	18,68	0,80	383,18	4,15	0,00	0,02	62	2018
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	60	13,9	14,0	0,2	182,3	0,65	0,05	0,10	0,06	0,00	11,93	117,87	13,02	1,15	156,33	4,79	0,02	0,09	288	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	5,4	21,1	146,3	10,23	0,12	0,12	0,04	0,06	43,45	84,52	29,92	1,19	753,79	8,45	0,00	0,04	129	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	6,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	0,2	17,0	80,4	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	7,25	26,46	10,40	0,63	45,15	0,00	0,00	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	66,9	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		
Итого за прием пищи:	715	25,0	24,3	82,0	647,5	23,06	0,33	0,32	0,29	0,12	116,70	313,24	86,72	4,94	#####	18,34	0,02	0,16		
Всего за день:		34,1	32,6	128,2	988,3	24,16	0,48	0,61	0,35	0,19	338,15	540,98	143,24	6,42	#####	26,07	0,02	0,19		

5

6 день

Приним пищи, наименование блюда

Приним пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур			
	Масса порции	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг		
		Белки, г	Жиры, г																Углеводы, г	Белки, г
Завтрак																				
ТЕФТЕЛИ	60/30	12,7	14,0	2,0	184,9	1,10	0,04	0,10	0,10	0,03	14,21	108,55	13,86	1,12	186,63	4,90	0,02	0,06	297	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	3,0	4,4	18,8	126,1	0,00	0,04	0,02	0,02	0,08	21,94	23,10	6,96	0,56	35,49	0,41	0,01	0,01	227	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,86	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	66,9	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		
Итого за прием пищи:	500	17,9	18,6	46,2	419,6	1,12	0,12	0,14	0,12	0,11	52,02	157,30	33,04	2,51	253,61	5,01	0,03	0,09		
Обед																				
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ	250	4,9	4,0	35,1	196,7	5,80	0,11	0,06	0,20	0,00	34,65	70,33	25,83	1,19	461,61	4,00	0,00	0,03	79	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	19,3	20,5	46,8	436,9	2,10	0,10	0,13	0,26	0,00	21,91	194,02	45,55	1,81	276,50	6,09	0,02	0,12	291	2011
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ	200	0,1	0,1	13,8	56,9	0,92	0,01	0,00	0,00	0,00	10,80	2,27	3,27	0,45	64,96	0,46	0,00	0,00	309	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	0,2	17,0	80,4	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,25	26,46	10,40	0,63	45,15	0,00	0,00	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	66,9	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		
Итого за прием пищи:	685	26,1	25,0	127,4	839,8	8,92	0,31	0,23	0,46	0,00	80,82	315,76	93,96	4,62	888,52	10,55	0,02	0,16		
Всего за день:		44,0	43,6	172,6	1 258,4	9,94	0,43	0,37	0,68	0,11	132,84	473,06	127,00	7,13	#####	15,56	0,05	0,25		

6

7 день

Применение пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов				
	Энергетическая ценность, ккал		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг			F, мг			
	Белки, г	Жиры, г																Углеводы, г		
Завтрак																				
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	60	13,1	13,2	0,0	170,8	0,53	0,04	0,09	0,05	0,00	10,66	109,89	11,96	1,06	143,56	4,44	0,02	0,09		
КАША ВЯЗКАЯ РЕЧНЕВАЯ	180	5,3	5,4	23,7	163,9	0,00	0,14	0,09	0,02	0,08	13,81	115,29	78,11	2,70	163,43	1,41	0,00	0,01	173	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,3	1,3	1,9	23,1	0,60	0,00	0,01	0,05	0,02	4,07	4,48	0,11	32,72	0,40	0,00	0,00	0,00	348	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,1	9,8	38,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,65	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	300	2018
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		
Итого за прием пищи:	500	21,0	20,3	50,1	465,3	1,15	0,22	0,21	0,12	0,10	44,41	255,31	104,94	4,71	389,20	6,25	0,02	0,10		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	2,0	3,2	33,5	1,52	0,01	0,02	0,00	0,00	12,65	14,75	7,52	0,46	109,44	2,66	0,00	0,01	51	2013
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ	200	2,4	2,4	15,7	94,6	5,28	0,06	0,17	0,04	0,04	20,39	48,87	18,89	0,80	383,18	4,15	0,00	0,02	62	2018
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	150	10,3	13,6	17,4	263,5	9,57	0,12	0,13	0,05	0,00	20,54	127,41	31,78	1,75	715,20	8,44	0,01	0,08	143	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	38,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	0,2	17,0	80,4	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,25	26,46	10,40	0,63	45,15	0,00	0,00	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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		
Итого за прием пищи:	655	18,2	18,4	77,8	590,5	16,39	0,28	0,24	0,22	0,04	76,70	243,14	80,78	4,50	#####	15,25	0,01	0,12		
Всего за день:		39,1	38,7	127,9	1 016,8	17,54	0,50	0,45	0,34	0,14	121,11	498,15	185,62	9,21	#####	21,50	0,03	0,22		

8 день

Применение пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов				
	Энергетическая ценность, ккал		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг			F, мг			
	Белки, г	Жиры, г																Углеводы, г		
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,6	2,0	3,6	35,3	6,87	0,01	0,01	0,02	0,00	17,81	9,87	5,30	0,33	66,71	0,95	0,00	0,00	45	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	12,5	15,5	44,7	368,7	1,69	0,07	0,10	0,21	0,00	17,52	138,88	40,04	1,44	220,72	4,64	0,02	0,08	291	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	300	2018
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	45,6	4,00	0,02	0,02	0,01	0,00	14,40	9,90	7,20	1,96	276,00	2,00	0,00	0,01		
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		
Итого за прием пищи:	520	15,8	18,1	82,2	565,1	12,56	0,14	0,15	0,24	0,00	65,60	204,30	64,74	4,59	615,92	7,58	0,02	0,08		
Обед																				
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,7	4,3	15,6	120,2	3,94	0,15	0,06	0,21	0,00	20,58	64,45	27,46	1,57	395,36	3,71	0,00	0,02	65	2018
ГУЛЯШ	80	10,8	12,6	3,5	171,1	1,65	0,04	0,08	0,20	0,00	20,81	98,71	17,72	1,58	272,79	5,32	0,00	0,02	260	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	155	2,5	4,3	15,6	111,0	0,00	0,03	0,02	0,02	0,08	18,41	19,37	5,81	0,45	29,66	0,34	0,01	0,01	227	2018
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10/5	0,1	0,0	10,0	41,1	0,66	0,00	0,00	0,00	0,00	10,89	3,80	3,68	0,34	17,62	0,00	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	0,2	17,0	80,4	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,25	26,46	10,40	0,63	45,15	0,00	0,00	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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		
Итого за прием пищи:	715	22,9	21,6	76,4	592,6	6,26	0,31	0,20	0,43	0,08	83,15	236,47	73,98	5,11	799,28	9,37	0,01	0,09		
Всего за день:		38,7	39,7	158,6	1 190,8	18,86	0,45	0,35	0,67	0,08	156,75	440,77	138,72	9,70	#####	16,86	0,03	0,15		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества										Сборник рецептов			
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг		I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																		
ТЕФЕЛИ КУРИНЫЕ	60/40	12,8	14,5	2,6	191,5	1,30	0,05	0,10	0,12	0,04	103,98	14,72	1,15	179,53	4,73	0,02	0,08	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,1	4,4	21,1	137,2	10,23	0,12	0,11	0,04	0,05	84,33	29,92	1,19	73,34	8,45	0,00	0,04	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10/5	0,1	0,0	10,0	41,1	0,69	0,00	0,00	0,00	0,00	10,89	3,80	3,68	0,34	17,62	0,00	0,00	377
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	0,2	17,0	80,4	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,25	25,46	10,40	0,63	45,15	0,00	0,00	0,13
Итого за прием пищи:	500	18,6	19,1	50,7	450,1	12,22	0,22	0,23	0,16	0,10	77,03	224,57	58,72	3,31	985,84	13,16	0,02	0,13
Обед																		
МАРИНАТ ОВОШНОЙ	40	0,6	3,9	4,3	55,2	0,94	0,02	0,02	0,60	0,00	16,74	19,01	11,22	0,33	72,08	1,70	0,00	0,02
СВЕКОЛЬНИК	200	1,8	3,9	12,7	95,2	5,57	0,04	0,06	0,17	0,00	40,35	50,07	23,48	1,16	392,90	6,32	0,00	0,02
ПИЦЦА ОТВАРНАЯ	90	13,9	14,0	0,2	182,3	0,65	0,05	0,10	0,06	0,00	11,89	117,87	13,02	1,15	156,33	4,79	0,02	0,09
КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧЕВАЯ	170	5,0	4,5	22,4	149,7	0,00	0,13	0,07	0,02	0,06	12,96	108,96	73,90	2,88	154,51	1,33	0,00	0,01
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,0	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	300
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	0,2	17,0	80,4	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,25	25,46	10,40	0,63	45,15	0,00	0,00	0,13
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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
Итого за прием пищи:	735	26,1	26,8	81,1	671,5	7,08	0,33	0,29	0,85	0,06	104,13	348,02	144,20	6,97	870,46	14,14	0,02	0,15
Всего за день:		44,8	45,9	131,7	1121,6	19,30	0,55	0,52	1,01	0,16	181,16	572,59	202,92	9,98	1756,30	27,32	0,04	0,28

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества										Сборник рецептов			
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг		I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																		
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	180	4,7	6,0	27,0	181,3	0,38	0,08	0,09	0,03	0,05	82,33	103,41	26,35	0,62	153,61	7,45	0,00	0,01
ЙОГУРТ	100	2,0	1,5	3,0	48,0	0,70	0,03	0,17	0,03	0,00	120,00	95,00	14,00	0,00	145,00	0,00	0,00	0,02
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	300
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
Итого за прием пищи:	510	9,0	7,7	54,4	337,9	1,10	0,15	0,28	0,06	0,05	218,20	224,05	52,55	1,46	348,10	7,45	0,00	0,03
Обед																		
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,5	3,1	4,6	48,5	1,67	0,03	0,03	0,63	0,00	18,32	19,36	12,72	0,80	135,32	2,11	0,00	0,02
ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4,1	7,2	71,8	10,09	0,03	0,05	0,16	0,00	38,51	35,55	17,47	0,83	261,18	3,04	0,00	0,01
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	100	9,5	3,0	4,1	81,9	2,22	0,08	0,07	0,33	0,00	40,58	144,12	38,44	0,85	342,18	88,04	0,01	0,37
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	150	7,4	4,5	15,4	132,0	0,00	0,20	0,05	0,02	0,06	37,34	67,88	28,46	2,09	242,75	1,68	0,00	0,01
ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ С ВИТАМИНАМИ	200	0,1	0,0	0,2	1,0	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,88	2,97	3,38	0,30	10,52	0,00	0,00	303
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	0,2	17,0	80,4	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,25	25,46	10,40	0,63	45,15	0,00	0,00	0,01
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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
Итого за прием пищи:	775	23,8	15,1	63,1	485,6	14,00	0,43	0,24	1,14	0,08	159,09	318,02	119,78	6,04	1000,00	94,87	0,01	0,42
Всего за день:		32,8	22,8	117,5	823,4	15,10	0,58	0,52	1,20	0,14	375,29	542,08	172,33	7,50	1756,30	102,32	0,01	0,45

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

С.И.И. с. *Коварда им. Н.Х. Туршматов*
Зулкафарова Ф.Р.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Золотой курай»

Г.Ш. Урманшина



ПЛАНОВОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей из многодетных малообеспеченных семей,

обучающихся в общеобразовательных учреждениях МР Гафурийский район РБ

возраст от 12 лет и старше

осенне-зимний период

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
	Масса порции	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
		Белки, г	Жиры, г															
Завтрак																		
60	0,0	0,0	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	
200	3,1	4,4	0,04	0,02	0,00	0,02	0,06	36,13	26,82	8,11	0,56	37,50	0,43	0,01	0,01	0,01	0,01	
50	0,5	2,7	0,01	0,01	0,01	0,09	0,09	6,78	7,46	4,21	0,18	9,48	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00	
200	0,1	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
40	3,0	0,2	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	8,26	30,24	11,88	0,72	51,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	
550	6,7	7,3	1,02	0,10	0,05	0,11	0,11	60,85	67,49	27,49	1,86	154,37	1,08	0,01	0,01	0,02	0,02	
Итого за прием пищи:																		
Всего за день:																		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
	Масса порции	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
		Белки, г	Жиры, г															
Завтрак																		
80	0,9	4,0	1,38	0,03	0,04	1,37	0,00	31,72	34,13	25,53	0,62	137,84	3,44	0,00	0,04	0,00	0,04	
130	14,3	16,1	2,6	0,06	0,39	0,25	1,92	173,53	228,64	18,46	2,08	195,01	21,37	0,03	0,05	0,00	0,05	
200г/105	0,1	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,89	3,80	3,68	0,34	17,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
100	0,4	0,4	4,00	0,02	0,02	0,01	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	
30	2,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,21	22,66	6,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	
555	17,9	20,7	49,0	0,15	0,47	1,63	1,92	236,75	299,35	61,78	5,56	667,17	26,81	0,03	0,03	0,10	0,10	
Итого за прием пищи:																		
Всего за день:																		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
	Масса порции	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
		Белки, г	Жиры, г															
Завтрак																		
80	1,2	4,1	7,5	0,02	0,03	0,00	0,00	30,10	22,30	10,26	0,65	130,69	2,13	0,00	0,01	0,01	0,01	
100	9,5	3,0	4,1	2,22	0,08	0,07	0,33	40,58	144,12	38,44	0,85	342,18	88,04	0,01	0,37	0,01	0,37	
180	4,1	4,2	42,8	0,04	0,02	0,02	0,07	17,16	61,25	29,58	0,55	61,20	0,83	0,01	0,03	0,00	0,03	
200	0,1	0,0	0,2	1,0	0,02	0,00	0,00	6,88	2,97	3,38	0,30	10,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,02	0,00	6,21	22,66	6,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	
680	17,1	11,4	69,2	449,3	14,36	0,18	0,14	0,35	103,93	273,22	90,57	2,85	683,29	91,00	0,02	0,41	0,41	
Итого за прием пищи:																		
Всего за день:																		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
	Масса порции	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
		Белки, г	Жиры, г															
Завтрак																		
80	8,9	6,1	128,3	0,09	0,02	0,09	0,04	0,07	69,72	96,10	11,42	0,39	66,30	0,59	0,01	0,01	0,01	
180	5,5	5,5	188,4	0,30	0,09	0,00	0,03	0,05	76,38	124,10	28,14	1,44	165,93	5,25	0,02	0,00	0,00	
200	0,1	0,0	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	0,00	
100	0,4	0,4	45,6	4,00	0,02	0,01	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,00	0,00	
30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,02	0,00	6,21	22,66	6,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	
580	17,1	12,1	470,9	4,41	0,17	0,22	0,08	0,13	176,37	254,75	56,96	4,65	561,72	7,84	0,03	0,02	0,02	
Итого за прием пищи:																		
Всего за день:																		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																			
КАША вязкая молочная из риса и овся	200	5,3	7,2	30,7	208,6	0,42	0,09	0,11	0,03	91,62	115,47	29,40	0,69	171,36	8,31	0,00	0,02	0,02	
ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ С ВИТАМИНАМИ	200	0,1	0,0	0,2	1,0	0,02	0,00	0,00	0,00	9,88	2,97	3,38	0,30	10,52	0,00	0,00	0,00	0,01	
ЙОГУРТ	200	2,0	1,5	3,0	48,0	0,70	0,03	0,17	0,03	120,00	95,00	14,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,00	0,06	0,03	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,00	0,00	0,01	
Итого за прием пищи:	550	11,0	9,0	58,2	372,4	1,14	0,18	0,31	0,06	232,05	251,24	61,63	1,89	392,38	8,31	0,00	0,05	0,05	
Всего за день:		11,0	9,0	58,2	372,4	1,14	0,18	0,31	0,06	232,05	251,24	61,63	1,89	392,38	8,31	0,00	0,05	0,05	

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																			
ТЕФТЕЛИ	60/50	12,9	15,0	3,3	169,8	1,50	0,06	0,10	0,15	16,96	111,51	15,55	1,19	190,40	4,85	0,02	0,06	0,06	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	3,2	4,4	20,3	133,3	0,00	0,04	0,02	0,02	23,09	24,82	7,47	0,58	38,26	0,44	0,01	0,01	0,01	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,28	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,80	0,00	0,00	0,00	0,01	
Итого за прием пищи:	550	19,1	19,6	52,9	464,7	1,52	0,14	0,14	0,17	57,98	169,54	38,19	2,79	281,05	5,29	0,03	0,10	0,10	
Всего за день:		19,1	19,6	52,9	464,7	1,52	0,14	0,14	0,17	57,98	169,54	38,19	2,79	281,05	5,29	0,03	0,10	0,10	

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																			
КОШЕЛЁК РУБЛЕННЫЙ	60	13,1	13,2	0,0	170,8	0,53	0,04	0,09	0,05	10,65	109,89	11,99	1,06	143,58	4,44	0,02	0,09	0,09	
КАША вязкая гречневая	200	5,9	6,9	26,4	190,8	0,00	0,15	0,10	0,03	15,49	128,69	87,07	3,01	182,35	1,57	0,00	0,01	0,01	
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,5	2,8	3,3	41,3	1,00	0,01	0,01	0,09	6,85	7,60	4,26	0,18	54,81	0,97	0,00	0,00	0,00	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,28	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,80	0,00	0,00	0,00	0,01	
Итого за прием пищи:	550	22,5	23,2	59,1	534,5	1,55	0,25	0,22	0,17	50,94	279,39	118,46	5,27	443,11	6,68	0,02	0,11	0,11	
Всего за день:		22,5	23,2	59,1	534,5	1,55	0,25	0,22	0,17	50,94	279,39	118,46	5,27	443,11	6,68	0,02	0,11	0,11	

8 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			Se, мг	F, мг
Завтрак																			
	80	12,9	4,1	70,6	13,74	0,02	0,04	0,03	0,00	35,62	19,74	10,58	0,65	137,41	1,89	0,00	0,02	45	2011
В БЕЛОКАННОЙ КАПУСТЫ	100	15,0	18,0	53,7	442,4	0,10	0,12	0,25	0,00	21,03	190,68	48,07	1,72	264,85	5,57	0,02	0,11	291	2011
ПТИЦЫ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	300	2018
АХАРОМ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,02	0,02	0,01	0,00	14,40	9,90	7,20	1,96	278,00	2,00	0,00	0,00	0,01	
	30	2,2	0,2	14,0	68,9	0,00	0,04	0,02	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
ПЕЧИЧНЫЙ	500	18,9	23,3	94,7	667,2	0,18	0,20	0,29	0,00	86,92	245,95	78,06	5,19	729,75	9,46	0,02	0,14		
в прием пищи:		18,9	23,3	94,7	667,2	0,18	0,20	0,29	0,00	86,92	245,95	78,06	5,19	729,75	9,46	0,02	0,14		

9 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			Se, мг	F, мг
Завтрак																			
ПТИ КУРИНЫЕ	60/50	12,9	15,0	3,3	199,0	0,05	0,10	0,15	0,04	16,99	111,56	16,59	1,18	190,50	4,86	0,02	0,03	297	2011
ПЕЧЕНЬ ПОРЕ	180	3,8	5,5	25,3	106,2	0,14	0,13	0,04	0,00	52,07	101,28	35,90	1,43	904,49	10,16	0,00	0,05	128	2011
ЛИМОННОМ	200/10/5	0,1	0,0	10,0	41,1	0,09	0,00	0,00	0,00	10,99	3,80	3,68	0,34	17,62	0,00	0,00	0,00	377	2011
ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,3	0,3	21,9	103,4	0,05	0,02	0,00	0,00	9,32	34,02	13,37	0,81	58,05	0,00	0,00	0,00		
в прием пищи:	550	20,1	20,8	60,5	510,4	0,26	0,25	0,19	0,12	89,27	250,66	66,54	3,77	###	15,02	0,02	0,14		
		20,1	20,8	60,5	510,4	0,26	0,25	0,19	0,12	89,27	250,66	66,54	3,77	###	15,02	0,02	0,14		

10 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			Se, мг	F, мг
Завтрак																			
ВЕНАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	5,2	6,6	29,9	200,9	0,42	0,09	0,10	0,03	91,59	114,90	29,26	0,68	170,71	8,29	0,00	0,02	175	2011
САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	38,7	0,02	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	300	2018
ПШЕНИЧНЫЙ	100	2,0	1,5	3,0	48,0	0,70	0,03	0,17	0,03	120,00	95,00	14,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,00	366	2011
ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,00	0,06	0,03	0,00	10,35	37,60	14,85	0,90	64,50	0,00	0,00	0,00		
в прием пищи:	550	11,0	8,4	67,1	403,4	1,14	0,18	0,30	0,06	231,60	250,57	61,40	1,88	392,06	8,29	0,00	0,05		
		11,0	8,4	67,1	403,4	1,14	0,18	0,30	0,06	231,60	250,57	61,40	1,88	392,06	8,29	0,00	0,05		