

СОГЛАСОВАНО

Директор
М. С. Сидорова
2025 г.



ИП
" Плато
Р. А. Платова
2025 г.



Примерное 10-дневное циклическое меню для учащихся возрастной категории 12 лет и старше
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
"Виноградненская средняя общеобразовательная школа"
Ленинского района Республики Крым: сезон зима-весна 2025 год

с.Виноградное 2025 г.

1 ДЕНЬ

Приним пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур		
	Жиры, г		Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал																
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	240	10.1	14.5	39.4	329.4	0.83	0.19	0.25	0.06	3.29	174.10	239.50	100.49	3.03	409.28	15.91	0.00	0.01	183	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	24.5	0.00	0.02	0.15	0.10	0.81	19.92	69.55	4.35	0.91	56.35	8.05	0.01	0.02	209	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	220	0.2	0.0	16.1	66.7	1.24	0.00	0.01	0.00	0.00	14.68	5.95	5.20	0.51	28.42	0.00	0.00	0.00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	25.1	118.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	560	19.0	19.3	80.9	539.0	2.07	0.21	0.42	0.18	4.09	208.70	315.01	110.04	4.44	494.05	23.96	0.01	0.03		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1.6	5.1	8.2	87.6	25.30	0.02	0.02	0.00	2.12	42.06	31.01	14.36	0.69	260.65	2.73	0.00	0.01	47	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	260	2.1	5.7	13.1	115.9	10.26	0.05	0.06	0.25	2.39	56.43	52.24	27.42	1.30	395.23	6.33	0.00	0.03	82	2011
РАТУ ИЗ ПТИЦЫ	280	27.3	34.8	29.2	540.0	16.15	0.23	0.28	0.74	5.26	53.74	305.29	69.34	3.87	1.256	17.34	0.03	0.21	289	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0.2	0.2	27.0	111.1	1.60	0.01	0.01	0.00	0.25	13.16	3.96	4.43	0.79	112.44	0.90	0.00	0.00	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.4	0.4	30.1	142.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.88	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	930	38.3	46.5	124.7	1078.4	52.30	0.38	0.39	0.89	10.90	172.60	427.30	123.15	8.15	2079.05	29.43	0.03	0.26		
Всего за день:		57.2	65.8	205.6	1617.3	54.37	0.69	0.81	1.17	15.00	381.31	742.31	233.19	12.59	2573.09	53.39	0.04	0.29		

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур		
		Жиры, г			Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
		Белки, г	Жиры, г																	
Завтрак																				
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13.7	11.0	3.6	188.8	10.18	0.16	1.14	4.65	3.51	20.16	199.82	13.54	4.30	239.47	6.04	0.02	0.14	265	2011
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4.2	7.0	28.6	195.1	13.84	0.16	0.14	0.04	0.33	59.81	114.43	40.41	1.63	1 019	11.39	0.00	0.05	312	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	59.3	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	13.46	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	1.10	9.00	43.90	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00	2008	2008
Итого за прием пищи:	586	21.3	18.5	68.1	545.1	24.04	0.42	1.33	4.69	4.93	98.74	361.45	67.27	8.30	1 339	20.24	0.02	0.18		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1.4	6.1	8.3	95.5	3.88	0.01	0.03	0.00	2.66	32.30	37.66	19.21	1.22	279.36	6.79	0.00	0.02	62	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2.6	2.8	19.8	115.7	6.60	0.08	0.06	0.20	1.58	31.26	79.79	25.78	1.09	481.41	4.55	0.00	0.03	101	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10.2	5.4	5.3	111.5	2.61	0.07	0.07	0.39	2.39	43.84	155.08	43.02	0.94	388.23	92.84	0.01	0.40	229	2011
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	7.1	46.6	268.1	0.00	0.04	0.03	0.04	0.47	34.16	91.34	33.43	0.70	67.53	0.91	0.01	0.03	304	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.0	111.1	1.60	0.01	0.01	0.00	0.26	13.16	3.96	4.43	0.79	112.44	0.80	0.00	0.00	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.4	0.4	30.1	142.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	920	25.2	22.3	148.8	903.2	14.63	0.27	0.22	0.63	8.00	160.11	383.93	131.56	5.94	1 369	107.56	0.02	0.48		
Всего за день:	46.5	40.8	217.9	1 448.4	38.73	0.68	1.56	5.32	12.94	259.85	755.38	198.83	14.24	2 709	127.80	0.04	0.67			

3 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур						
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг			
																					Витамин	Витамин	Витамин
Завтрак																							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	35.4	18.1	32.2	441.6	0.00	0.10	0.00	0.00	1.06	305.91	425.61	47.89	1.69	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	224	2008	
СМЕТАНА	10	0.3	1.5	0.4	20.6	0.03	0.00	0.01	0.02	0.00	8.60	6.00	0.80	0.02	10.90	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	479		
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	0.02	0.01	0.01	0.63	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	338	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	59.3	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	13.46	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	25.1	118.4	0.05	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			
Итого за прием пищи:	575	39.8	20.3	82.1	666.6	0.13	0.04	0.02	0.00	1.69	341.27	446.32	60.51	4.18	302.36	2.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01		
Обед																							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.1	10.1	6.9	123.7	4.70	0.04	0.03	0.20	4.34	19.64	34.66	16.08	0.71	233.86	3.09	0.00	0.00	0.00	0.00	67	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	260	6.4	4.5	18.6	141.0	6.00	0.16	0.00	0.21	0.30	50.00	139.00	38.00	1.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	99	2008	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР В ОВОЩНОМ СОУСЕ	100	14.9	19.7	5.8	259.7	1.11	0.06	0.12	0.13	0.50	29.12	135.74	17.97	1.56	211.76	6.30	0.02	0.09	0.297	0.00	297	2011	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.7	20.5	25.1	300.5	12.20	0.14	0.13	0.07	4.05	50.02	100.27	35.41	1.43	896.59	9.65	0.00	0.04	0.00	0.00	128	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.0	111.1	1.60	0.01	0.01	0.00	0.25	13.16	3.96	4.43	0.79	112.44	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	342.1	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.4	0.4	30.1	142.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.88	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	930	33.3	55.7	130.5	1159.7	25.69	0.48	0.32	0.61	10.33	159.14	448.35	118.50	8.00	1509.04	22.28	0.02	0.15	0.00	0.00			
Всего за день:		73.1	76.0	212.6	1846.6	35.74	0.61	0.36	0.64	12.03	510.41	894.67	179.00	12.18	1811.40	25.18	0.02	0.16	0.00	0.00			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептур					
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	220	6.2	11.3	33.3	259.2	0.54	0.06	0.13	0.06	1.06	117.11	101.91	17.71	0.39	197.26	9.43	0.00	0.01	181	2011
БАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	7.6	4.0	28.0	174.1	0.03	0.06	0.07	0.03	0.23	34.78	71.42	9.63	0.55	77.31	1.65	0.02	0.01	695	1996
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	220	0.2	0.0	16.1	66.7	1.24	0.00	0.01	0.00	0.00	14.68	5.95	5.20	0.51	28.42	0.00	0.00	0.00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	25.1	118.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	550	17.7	15.6	102.5	618.3	1.81	0.12	0.21	0.09	1.28	166.58	179.28	32.55	1.45	302.99	11.08	0.02	0.02		
Обед																				
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	1.2	0.2	7.3	39.4	22.88	0.03	0.04	0.33	0.33	36.72	29.27	17.17	1.49	241.56	3.40	0.00	0.02	56	2011
БОЛТС КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	260	2.1	5.7	13.1	115.0	10.26	0.05	0.06	0.26	2.30	56.43	52.24	27.42	1.30	395.23	6.33	0.00	0.03	82	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВОЩНЫМ СОУСОМ	100	9.8	4.3	6.3	103.2	0.89	0.06	0.08	0.06	0.47	44.50	141.90	32.93	0.91	292.32	83.60	0.01	0.34	285	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.7	0.8	43.1	206.6	0.00	0.08	0.02	0.00	1.32	36.68	51.49	13.11	1.22	78.91	0.95	0.01	0.01	202.1	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.0	111.1	1.60	0.01	0.01	0.00	0.25	13.16	3.96	4.43	0.79	112.44	0.80	0.00	0.00	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.4	0.4	30.1	142.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.66	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	920	26.4	11.8	139.7	779.5	35.63	0.29	0.22	0.64	5.43	192.89	304.96	100.78	6.91	1 161.26	96.95	0.02	0.41		
Всего за день:		44.1	27.4	242.2	1 397.8	37.44	0.41	0.43	0.73	6.71	359.47	484.24	133.30	8.36	1 464.25	108.03	0.04	0.43		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г			Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Св, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
		1	2																		
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0.1	12.4	0.1	112.2	0.00	0.02	0.11	0.33	1.80	2.85	0.00	0.03	2.25	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2011	
КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	220	6.1	11.4	44.1	304.0	0.54	0.13	0.06	0.44	114.11	139.24	33.09	0.52	201.00	10.07	0.01	0.02	0.01	174	2011	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.5	4.4	0.0	54.6	0.11	0.01	0.05	0.05	132.00	75.00	5.25	0.15	43.20	0.00	0.00	0.01	0.01	15	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	59.3	0.02	0.00	0.01	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	13.46	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2011	
ХЛЕБ РЖАНОИ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.88	7.20	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	0.00	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	25.1	118.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	565	16.1	28.8	101.0	730.1	0.67	0.13	0.24	0.22	1.69	285.88	255.60	2.67	284.31	12.31	0.01	0.03	0.03			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1.4	6.1	8.3	93.5	3.88	0.01	0.03	0.00	2.66	32.30	37.66	19.21	1.22	279.36	6.79	0.00	0.02	52	2011	
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2.8	2.9	20.2	118.0	6.60	0.09	0.06	0.20	1.42	29.55	58.55	23.62	1.09	476.51	4.70	0.00	0.03	103	2011	
БЛЮЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ С ОВОЩНЫМ СОУСОМ	100	11.0	13.5	7.5	195.7	0.89	0.05	0.03	0.10	0.52	15.37	98.65	14.22	1.43	159.21	4.23	0.01	0.06	306	2012	
КАША ТРЕХНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.3	5.5	45.2	247.2	0.00	0.04	0.00	0.04	0.36	13.20	93.60	31.20	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.0	111.1	1.60	0.01	0.01	0.00	0.25	13.16	3.96	4.43	0.79	112.44	0.80	0.00	0.00	342.1	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.4	0.4	30.1	142.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНОИ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	2008		
Итого за прием пищи:	920	26.1	28.8	151.0	968.8	12.97	0.25	0.20	0.34	5.87	108.98	318.51	98.37	6.45	1 068.31	18.20	0.01	0.12			
Всего за день:		42.2	57.6	252.0	1 688.8	13.64	0.38	0.44	0.56	7.56	374.96	574.11	148.13	9.12	1 352.62	30.52	0.02	0.14			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов				
	Масса порции			С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг			
	Белки, г	Жиры, г																	Углевод, г	В1, мг	В2, мг
Завтрак																					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	240	7.1	9.6	32.0	242.8	1.55	0.10	0.00	0.06	0.78	163.95	136.11	23.20	1.55	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	24.5	0.00	0.02	0.15	0.10	0.81	19.92	69.55	4.35	0.91	56.35	8.05	0.01	0.02	0.00	209	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	56.3	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	13.46	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	25.1	118.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	575	17.8	14.7	64.8	506.2	1.57	0.17	0.18	0.16	2.24	200.04	235.47	37.07	4.02	110.61	9.73	0.01	0.02			
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЛАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.5	5.1	8.9	38.3	17.18	0.02	0.04	0.04	2.25	44.53	24.69	13.23	0.81	171.86	2.36	0.00	0.01	0.01	45	2011
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2.8	2.9	20.2	118.0	6.60	0.09	0.06	0.20	1.42	29.55	58.55	23.62	1.09	476.51	4.70	0.00	0.03	0.03	103	2011
ПЮЖ ИЗ ПТИЦЫ	260	28.9	37.4	50.0	657.7	2.76	0.12	0.21	0.41	6.19	36.22	308.05	61.75	2.94	441.07	10.12	0.04	0.23	0.23	291	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.0	111.1	1.60	0.01	0.01	0.00	0.25	13.16	3.96	4.43	0.79	112.44	0.80	0.00	0.00	0.00	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.4	0.4	30.1	142.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	920	39.7	46.1	148.9	1172.3	29.14	0.30	0.33	0.66	10.76	126.87	421.34	108.73	6.83	1242.67	19.66	0.04	0.25			
Всего за день:		57.5	60.7	233.7	1678.5	29.71	0.47	0.51	0.82	13.01	328.90	656.81	145.80	10.85	1353.28	29.39	0.05	0.27			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
БЛЮЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ С ОВОЩНЫМ СОУСОМ	100	11.0	13.5	7.5	195.7	0.89	0.05	0.08	0.10	0.52	15.37	98.65	14.22	1.43	159.21	4.23	0.01	0.05	306	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3.5	6.7	28.5	180.2	14.40	0.16	0.11	0.03	0.32	27.91	96.13	38.75	1.68	1 023.89	9.00	0.00	0.05	370	2011
ЧАЙ С ЛИМОНСМ	220	0.2	0.0	16.1	66.7	1.24	0.00	0.01	0.00	0.00	14.09	5.95	5.20	0.51	28.42	0.00	0.00	0.00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	25.1	118.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	550	18.4	19.6	77.2	560.9	16.52	0.21	0.21	0.14	0.84	57.97	200.74	58.18	3.62	1 211.51	13.23	0.01	0.11		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРИКОВИ И ЯБЛОК	100	0.8	5.2	7.6	82.5	2.78	0.03	0.04	1.06	2.70	30.52	30.50	21.22	1.33	225.54	3.51	0.00	0.03	40	2012
КАРРИ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3.8	5.9	16.3	137.8	6.17	0.08	0.06	0.22	2.26	58.70	92.78	33.36	1.67	471.73	5.30	0.00	0.03	84	2011
ПИЦЦА ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	14.0	17.2	3.0	227.9	0.56	0.05	0.11	0.05	0.99	23.39	120.62	13.92	1.15	163.92	5.69	0.01	0.09	290	2011
МАЛЫНОВЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.7	0.8	43.1	206.6	0.00	0.08	0.02	0.00	1.32	36.35	51.42	13.09	1.21	78.90	0.95	0.01	0.01	202.1	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.0	111.1	1.60	0.01	0.01	0.00	0.25	13.16	3.96	4.43	0.79	112.44	0.80	0.00	0.00	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.4	0.4	30.1	142.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.88	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	930	32.6	30.0	144.2	989.5	11.11	0.32	0.26	1.34	8.41	169.32	334.18	93.62	7.75	1 106.92	18.49	0.03	0.16		
Всего за день:		51.0	49.6	221.4	1 550.5	27.63	0.54	0.47	1.48	9.26	227.29	534.91	151.80	11.37	2 316.44	31.72	0.04	0.28		

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур				
	Масса порции		Углевод, г	Жиры, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг	
	Белки, г	Велич, г																		
Завтрак																				
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	200	26.3	17.7	33.7	397.6	0.27	0.06	0.30	0.11	0.42	199.85	289.95	37.32	0.92	194.61	2.80	0.04	0.05	236	2012
СМЕТАНА	10	0.3	1.5	0.4	20.6	0.03	0.00	0.01	0.02	0.00	6.60	6.00	0.80	0.02	10.90	0.90	0.00	0.00	479	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	59.3	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	13.46	0.00	0.00	0.00	376	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	338	2011
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.63	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01	338	2011
Итого за прием пищи:	555	29.0	19.9	71.3	565.6	10.32	0.14	0.37	0.13	1.71	240.61	335.76	55.64	4.71	537.77	7.38	0.04	0.06		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАПАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.5	5.1	8.9	88.3	17.18	0.02	0.04	0.04	2.25	44.53	24.69	13.23	0.81	171.96	2.36	0.00	0.01	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6.4	4.5	18.6	141.0	6.00	0.16	0.00	0.21	0.30	50.00	139.00	35.00	1.90	0.00	0.00	0.00	0.00	99	2008
ПЫЛЕА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10.2	5.3	111.5	2.61	0.07	0.07	0.39	0.39	2.39	43.64	155.08	43.02	0.94	338.23	92.84	0.01	0.40	229	2011
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.3	25.7	175.5	12.48	0.15	0.13	0.04	0.29	53.79	102.96	36.35	1.46	917.05	10.25	0.00	0.04	312	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.0	111.1	1.69	0.01	0.01	0.00	0.25	13.16	3.96	4.43	0.79	112.44	0.80	0.00	0.00	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.4	0.4	30.1	142.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.88	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	930	26.1	22.2	132.6	651.2	39.86	0.47	0.28	0.69	6.36	212.52	460.48	142.65	7.50	1 643.91	108.49	0.01	0.45		
Всего за день:		58.2	42.1	203.9	1 436.8	50.18	0.62	0.65	0.82	8.07	453.13	795.24	198.29	12.21	2 181.74	115.87	0.05	0.52		

9 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
БЫТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ С ОВОЩНЫМ СОУСОМ	100	11.0	13.5	7.5	195.7	0.89	0.05	0.08	0.10	0.52	15.37	96.65	14.22	1.43	159.21	4.23	0.01	0.06	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.7	0.8	43.1	206.6	0.00	0.05	0.02	0.00	1.32	36.68	51.49	13.11	1.22	78.91	0.95	0.01	0.01	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	59.3	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	13.46	0.00	0.00	0.00	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	25.1	118.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	575	23.5	14.9	103.1	641.1	0.91	0.18	0.14	0.10	2.51	68.21	179.95	36.85	4.22	292.38	6.88	0.03	0.08		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ ОТВАРНОЙ	100	1.4	6.1	8.3	93.5	3.89	0.01	0.03	0.00	2.66	32.30	37.66	19.21	1.22	279.36	6.79	0.00	0.02	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ РИСОВОЙ	250	2.4	2.8	20.5	117.5	6.60	0.08	0.06	0.20	1.25	28.56	64.22	26.68	1.00	474.21	4.69	0.00	0.03	101	
РАТУ ИЗ ПТИЦЫ	280	27.3	34.7	29.1	538.6	15.14	0.23	0.28	0.74	5.22	53.75	305.20	69.32	3.87	1 255.74	17.34	0.03	0.21	289	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.0	111.1	1.60	0.01	0.01	0.00	0.25	13.16	3.96	4.43	0.79	112.44	0.80	0.00	0.00	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.4	0.4	30.1	142.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.88	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	930	38.3	44.5	132.0	1 084.5	27.22	0.41	0.41	0.94	10.26	134.97	445.83	127.23	8.48	2 176.14	31.86	0.03	0.27		
Всего за день:		61.8	59.4	235.1	1 725.7	28.13	0.59	0.54	1.04	12.77	203.19	625.78	164.08	12.70	2 468.52	38.72	0.06	0.35		

10

10 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	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Se, мг	F, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	220	5.5	8.9	30.6	225.6	1.42	0.06	0.00	0.06	0.71	151.80	150.38	32.63	1.42	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	20015	0.1	0.0	14.7	59.3	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	13.46	0.00	0.00	0.00	376	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.2	20.1	94.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.63	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	575	9.0	9.6	75.2	426.6	11.44	0.09	0.03	0.06	1.34	178.57	165.09	44.45	3.89	291.46	2.00	0.00	0.01			
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.1	10.1	6.9	123.7	4.79	0.04	0.03	0.20	4.34	19.64	34.56	15.03	0.71	233.86	3.03	0.00	0.00	67	2011	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1.8	5.1	9.0	89.8	12.61	0.05	0.06	0.21	2.24	48.14	44.44	21.82	1.02	395.48	3.80	0.00	0.02	88	2011	
СМЕТАНА	10	0.3	1.5	0.4	20.6	0.03	0.00	0.01	0.02	0.00	8.60	6.00	0.63	0.02	10.90	0.90	0.00	0.00	479		
САЛОНИКИ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ С ОВОЩНЫМ СОУСОМ	100	11.0	13.5	7.5	195.7	0.69	0.05	0.08	0.10	0.52	15.37	93.65	14.22	1.43	159.21	4.23	0.01	0.06	306	2012	
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7.9	6.5	46.1	274.2	0.00	0.15	0.00	0.04	1.38	33.24	178.64	41.54	2.77	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	20015	0.1	0.0	14.7	59.3	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	13.46	0.00	0.00	0.00	376	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.4	0.4	30.1	142.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.66	5.40	28.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	945	28.6	37.4	127.4	966.6	18.33	0.34	0.20	0.57	9.15	141.14	392.12	102.99	7.52	764.70	13.70	0.01	0.11			
Итого за день:	37.6	47.0	202.6	1 383.1	29.77	0.43	0.23	0.63	10.49	319.71	557.22	147.44	11.51	1 076	15.70	0.01	0.12				