

Утверждаю



Сотласовано
МБОУ Школа №121 г.о. Самара



Основное десятидневное цикличное меню (завтраков, обедов, полдников) в осенне-зимний период
Для муниципальных общеобразовательных учреждений г.о. Самара
Возрастная категория: школа 7-11 лет

Основание:

Сборник рецептов на продукцию обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Мотыльного и В.А. Тутельяна. -М.: Дели принт, 2016. -584с.

СанПиН 2.3/2.4.4282-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. М.: Дели принт, 2008 - Тутельян В.А., Скурихин И.М.

Сотласовано

21.08 (Харитонов А.В.)

21.08 (Харитонов А.В.)

21.08 (Харитонов А.В.)

1 день

Премя 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, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг																		
Завтрак																																				
КАША "ДРУЖБА"	210	5,60	7,19	34,26	224,70	0,57	0,09	0,15	0,04	0,08	121,19	128,07	28,51	0,62	204,97	10,71	0,00	0,01	190	2008																
СЫР (ПОРЦИЙ)	20	4,64	5,90	0,00	72,60	0,14	0,01	0,06	0,06	0,00	176,00	100,00	7,00	0,20	17,60	0,00	0,00	0,01	15	2011																
МАСЛО (ПОРЦИЙ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011																
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,80	1,80	30,80	157,20	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	TK №1	2022																
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	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	TK №7	2022																
Итого за прием пищи:	500	15,12	23,14	72,41	559,48	0,71	0,10	0,22	0,17	0,23	298,39	229,97	36,51	0,84	224,07	10,71	0,00	0,02																		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				30																
Обед																																				
СЛН КУРИНЫЙ С РИСОМ	200/15	3,97	7,70	10,97	129,22	3,99	0,07	0,06	0,25	0,00	23,59	60,46	18,69	0,85	305,68	3,88	0,00	0,04	98	2011																
ГУРШИ ИЗ ПОВИДЛЫ	50/50	11,59	14,23	4,25	191,54	1,32	0,07	0,06	0,21	0,00	16,49	105,95	17,67	1,62	271,85	5,53	0,00	0,04	259	2008																
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,40	4,70	30,90	188,20	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	209	2008																
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	TK №21	2022																
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	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	TK №21	2022																
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,01	0,08	19,57	83,71	0,32	0,02	0,03	0,12	0,00	37,89	26,28	20,88	0,58	344,36	0,00	0,00	0,01	TK №26	2022																
Итого за прием пищи:	785	28,99	27,43	111,23	809,51	5,63	0,31	0,24	0,58	0,00	97,32	273,99	82,59	5,95	1 054,39	12,21	0,00	0,10																		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				43																
Полдник																																				
ПЕЧЕНЬЕ	100	7,50	9,80	74,40	417,00	0,00	0,08	0,05	0,01	0,00	29,00	90,00	20,00	2,10	110,00	0,00	0,00	0,00		2008																
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,87	0,19	19,59	83,42	1,90	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008																
Итого за прием пищи:	300	8,47	9,99	93,99	500,42	1,80	0,10	0,07	0,01	0,00	41,60	102,60	27,20	4,62	350,00	2,00	0,00	0,00																		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				27																
Всего за день:																				52,58	60,56	277,63	1 869,41	7,94	0,51	0,53	0,76	0,23	437,31	606,56	146,30	11,41	1 623,46	24,62	0,00	0,12

2 день

Приним 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	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг					
Завтрак																							
ЗАПЕКАЧКА ИЗ ТВОРОГ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/50	20,19	17,16	31,81	364,75	0,40	0,09	0,27	0,11	0,34	186,03	235,06	28,56	1,11	213,99	6,12	0,02	0,03	223	2011			
РЕБЕНОК	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	TK №2	2022			
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,83	1,50	25,67	131,00	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	TK №1	2022			
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,42	141,00	0,52	0,03	0,12	0,02	0,00	111,43	95,56	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011			
Итого за прием пищи:	550	28,17	22,07	91,50	683,75	10,92	0,15	0,41	0,14	0,34	313,46	341,64	65,07	4,18	699,28	17,12	0,02	0,04					
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				34			
Обед																							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	0,01	0,01	0,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36	64,60	0,00	0,00	0,00	TK №14	2022			
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ (НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ)	200/20/5	4,39	13,30	12,02	185,86	4,79	0,06	0,07	0,22	0,00	28,08	74,00	21,67	0,98	368,38	4,53	0,00	0,04	96	2011			
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	12,53	19,49	40,84	382,25	0,98	0,04	0,07	0,24	0,00	24,79	85,41	13,45	0,96	134,60	3,78	0,01	0,06	311	2008			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	TK №21	2022			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	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	TK №21	2022			
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	19,05	93,80	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,08	3,06	4,86	0,54	10,90	0,00	0,00	0,00	388	2011			
Итого за прием пищи:	785	25,08	33,86	118,47	886,55	98,77	0,29	0,27	0,62	0,00	105,10	258,17	72,73	5,78	730,98	11,11	0,01	0,11					
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				44			
Полдник																							
КЕФИР, АЛЫДОВОЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	0,08	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,04	386	2011			
БУЛОЧКА, ВАНИЛЬНАЯ	100	8,01	8,35	57,11	335,20	0,00	0,09	0,07	0,02	0,13	19,82	68,91	11,61	0,82	100,64	2,27	0,02	0,01	422	2011			
Итого за прием пищи:	300	13,81	13,35	65,11	441,20	1,40	0,17	0,41	0,07	0,13	259,82	258,91	39,61	1,02	392,64	20,27	0,02	0,05					
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				22			
Всего за день:		67,06	69,28	275,08	2 021,50	109,09	0,61	1,09	0,63	0,47	678,48	856,72	177,41	10,96	1 822,90	48,50	0,05	0,20					

3 ДЕНЬ

Принем 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг			1, мг	Se, мг	F, мг																	
КАША ПЕЧЕНЬЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2006																	
БЕЛЮКИ ИЗ КУР В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70,50	12,87	11,74	15,93	220,56	0,47	0,07	0,10	0,05	0,00	17,90	117,56	19,02	1,57	157,15	4,84	0,01	0,07		2008																	
МАСЛО ПОРФИРИИ	10	0,05	8,25	0,06	74,80	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	13	2008																	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,83	1,50	25,67	131,00	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	TK №1	2022																	
Чай с САХАРОМ и ЛИМОНОМ	185/157	0,25	0,01	15,13	62,77	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	431	2006																	
Итого за прием пищи:	517	17,00	21,50	56,81	489,16	1,63	0,07	0,12	0,12	0,15	33,64	128,23	25,36	2,39	195,65	4,84	0,01	0,07																			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																					28																
Обед																																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	200/105	4,25	8,37	7,50	122,96	10,25	0,04	0,09	0,19	0,00	38,80	58,33	20,08	1,02	301,07	4,84	0,00	0,03	88	2011																	
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,16	5,06	21,34	143,93	10,36	0,12	0,11	0,04	0,06	38,80	84,82	29,28	1,21	761,46	8,47	0,00	0,04	335	2008																	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	80	8,13	3,77	6,49	96,67	0,44	0,08	0,06	0,03	0,04	44,92	131,78	29,22	0,85	253,23	77,36	0,01	0,32	257	2012																	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,90	0,00	0,00	TK №21	2022																	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	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	TK №21	2022																	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,10	0,10	25,67	104,29	1,00	0,01	0,01	0,00	0,00	12,45	2,48	3,67	0,50	70,64	0,50	0,00	0,00	438	2006																	
Итого за прием пищи:	755	23,66	18,04	106,48	684,69	22,05	0,40	0,36	0,28	0,12	155,32	358,71	106,80	6,48	1 519,10	93,77	0,01	0,40																			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																					41																
Полдник																																					
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0,60	0,20	30,40	126,00	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	442	2006																	
УЛИТКА С САХАРОМ	100	7,58	12,81	58,73	385,18	0,00	0,10	0,05	0,01	0,04	17,82	63,50	11,38	0,73	88,05	1,48	0,02	0,01	424	2011																	
Итого за прием пищи:	300	8,18	13,11	90,13	511,18	0,00	0,10	0,05	0,01	0,04	17,82	63,50	11,38	0,73	402,05	1,48	0,02	0,01																			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																					30																
Всего за день:																					48,84	62,65	253,42	1 685,03	23,08	0,57	0,53	0,39	0,31	206,58	550,50	143,34	9,80	2 117,00	100,09	0,04	0,46

4 ДЕНЬ

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецепта	Сборник рецептов
		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	І, мг	Са, мг	F, мг							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	11,36	15,63	4,05	202,84	0,39	0,06	0,37	0,23	1,75	118,87	165,58	16,78	1,80	215,65	21,75	0,02	0,04	214	2006					
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,63	1,50	25,67	131,00	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	TK №1	2022					
КОРЕЙСКИЙ ЧАЙТОК С МОЛОКОМ	200	3,51	2,43	17,99	106,46	0,52	0,05	0,12	0,02	0,00	112,09	94,24	21,55	0,52	178,31	9,00	0,00	0,00	TK №44	2022					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	7,58	12,91	59,73	385,16	0,00	0,10	0,05	0,01	0,04	17,62	63,50	11,38	0,73	98,05	1,48	0,02	0,01	424	2011					
Итого за прием пищи:	500	26,30	32,47	107,44	827,46	0,91	0,21	0,54	0,26	1,79	248,68	343,32	49,71	3,05	492,01	32,23	0,04	0,05							
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	39																								
Обед																									
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,44	6,04	1,37	61,56	5,46	0,02	0,02	0,01	0,00	12,56	23,05	7,64	0,55	76,99	1,64	0,00	0,01	19	2006					
СУП ГОРЮХОВЫЙ С КУРЦЕИ	200/15	10,55	12,98	22,27	246,27	3,94	0,26	0,10	0,21	0,00	48,95	117,20	41,54	2,78	522,34	5,29	0,00	0,05	102	2011					
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	12,94	18,52	28,47	325,02	14,04	0,20	0,18	0,32	0,00	45,59	176,78	48,71	2,58	1 047,06	12,18	0,01	0,12	259	2011					
ХИТЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,66	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	TK №21	2022					
ХИТЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	TK №21	2022					
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,18	0,08	11,06	46,98	15,52	0,01	0,01	0,00	0,00	13,47	5,78	6,97	0,23	68,72	0,19	0,00	0,00	375	2011					
Итого за прием пищи:	825	31,13	38,36	106,71	898,69	38,96	0,54	0,36	0,54	0,00	139,92	404,08	129,21	9,02	1 847,61	22,10	0,01	0,19							
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	42																								
Полдник																									
ПРЯНИКИ	100	5,90	4,70	75,00	386,00	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	11,00	50,00	9,00	0,80	71,00	0,00	0,00	0,00	2006						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	7,30	30,00	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	TK № 40	2022					
Итого за прием пищи:	300	6,10	4,70	82,30	396,00	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	11,00	50,00	9,00	0,80	71,00	0,00	0,00	0,00							
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	19																								
Всего за день:		63,53	76,53	296,45	2 122,17	39,87	0,83	0,94	0,80	1,79	388,60	797,41	187,92	12,87	2 410,62	54,33	0,05	0,24							

5 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	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг												
Завтрак																														
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,40	4,70	30,90	188,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	209	2008	
ТЕПЛЕМ КУРИЦЫЕ С РЫСОМ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	7030	10,15	13,22	9,00	195,42	0,81	0,05	0,06	0,04	0,00	0,00	20,03	96,22	13,75	0,86	138,27	4,27	0,01	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	278	2011
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,83	1,50	25,67	131,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №1	2022	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	7,30	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №40	2022	
Итого за прием пищи:	500	19,58	19,42	72,87	544,62	0,81	0,05	0,06	0,04	0,00	0,00	20,03	96,22	13,75	0,86	138,27	4,27	0,01	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	34																													
Обед																														
СЛН ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОМ СО СМЕТАНОЙ	200/20/5	4,08	5,48	7,89	97,86	6,51	0,05	0,07	0,18	0,00	0,00	30,56	58,83	18,59	0,88	288,81	4,20	0,00	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	99	2011
РЫС ОТВАРНОЙ	150	3,96	4,53	42,47	230,09	0,00	0,00	0,01	0,02	0,08	0,08	5,48	1,78	0,30	0,05	0,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	325	2008
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50/50	8,80	12,58	0,00	147,43	0,35	0,02	0,06	0,03	0,00	0,00	7,02	72,47	7,80	0,70	94,58	2,83	0,01	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	312	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №21	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №21	2022
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,07	0,00	1,76	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №8	2022
Итого за прием пищи:	775	23,86	23,34	102,78	719,31	6,86	0,22	0,21	0,23	0,08	0,08	70,48	214,38	52,90	4,53	527,58	9,93	0,01	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	45																													
Полдник																														
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,80	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	12,80	12,80	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
ПИРОЖКИ С ЯБЛОКОМ	100	5,65	5,28	49,41	288,84	1,82	0,07	0,07	0,02	0,14	20,01	54,82	11,13	1,50	187,81	2,80	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	406,2	2011
Итого за прием пищи:	300	6,62	5,47	68,90	352,26	3,62	0,09	0,08	0,02	0,14	32,61	67,52	18,33	4,02	437,81	4,90	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21																													
Всего за день:		49,86	48,23	244,85	1 818,28	11,09	0,36	0,38	0,26	0,22	123,12	378,12	84,98	9,51	1 103,78	19,10	0,03	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16		

6 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецепта	Сборник рецептов							
		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																						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	210	7,25	6,93	42,40	261,47	0,52	0,12	0,15	0,04	0,06	123,26	166,53	33,39	1,69	238,49	9,00	0,03	0,00	184								2006
СЫР ПОРЦИЙНЫЙ	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,14	0,01	0,06	0,06	0,00	176,00	100,00	7,00	0,20	17,60	0,00	0,00	0,01	15								2011
МАСЛО (ПОРЦИЙНО)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	13								2006
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,60	1,80	30,80	157,20	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	TK №1								2022
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	7,30	30,00	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	TK № 40								2022
Итого за прием пищи:	500	16,74	22,88	80,58	596,27	0,66	0,13	0,22	0,17	0,23	300,46	266,43	40,39	1,81	257,59	8,00	0,03	0,01									
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33																										
Обед																											
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	200/105	4,27	13,21	7,62	167,05	10,19	0,06	0,06	0,23	0,00	41,10	59,63	20,56	1,05	299,62	4,71	0,00	0,04	88								2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСРЫПЧУТАЯ	150	6,44	5,69	29,10	193,04	0,00	0,17	0,10	0,02	0,06	19,58	142,50	95,79	3,35	200,63	1,73	0,00	0,01	323								2006
ТЕФТЕЛИ (2-й ВАРИАНТ)	60/30	7,64	21,40	7,81	254,44	0,72	0,16	0,05	0,00	0,00	8,14	62,14	14,34	0,90	177,75	3,82	0,00	0,04	284								2006
ХЛИБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	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	TK №21								2022
ХЛИБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,86	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	8,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	TK №21								2022
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,01	0,06	17,42	75,12	0,32	0,02	0,03	0,12	0,00	37,65	26,28	20,88	0,58	344,29	0,00	0,00	0,01	TK №26								2022
Итого за прием пищи:	755	26,38	41,10	107,48	906,49	11,23	0,58	0,33	0,37	0,06	127,02	392,05	175,92	6,78	1154,96	13,06	0,00	0,11									
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	51																										
Полдник																											
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	7,30	30,00	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	TK № 40								2022
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ВЫШНЕЙ	100	6,08	5,21	46,27	257,64	2,19	0,07	0,07	0,03	0,14	26,11	62,72	16,91	0,79	168,87	2,72	0,01	0,01	406,2								2011
Итого за прием пищи:	300	6,28	5,21	53,57	287,64	2,19	0,07	0,07	0,03	0,14	26,11	62,72	16,91	0,79	168,87	2,72	0,01	0,01									
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	16	49,40	69,19	241,64	1790,60	14,06	0,76	0,62	0,57	0,45	453,61	723,20	233,22	11,48	1581,45	24,78	0,04	0,13									
Всего за день:		49,40	69,19	241,64	1790,60	14,06	0,76	0,62	0,57	0,45	453,61	723,20	233,22	11,48	1581,45	24,78	0,04	0,13									

7 день

Прим пищи, наименование блюда		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецепта	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг			І, мг	Na, мг	F, мг
Завтрак																				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.89	4.54	37.86	215.14	0.00	0.07	0.02	0.02	0.07	13.21	44.48	8.12	1.03	68.46	0.83	0.01	0.01	209	2008
СОСИСЫ ОТВАРНЫЕ	50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	254	2008
ИГРА КАКАОВОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.14	5.34	4.82	71.40	4.20	0.01	0.03	0.11	0.00	24.80	22.20	9.00	0.42	189.00	0.00	0.00	0.00		2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.83	1.50	25.67	131.00	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	TK №1	2022
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0.29	0.01	8.24	35.39	1.17	0.00	0.01	0.00	0.00	8.01	10.29	5.51	0.94	41.40	0.00	0.00	0.00	TK №7	2022
Итого за прием пищи:	517	11.15	11.39	76.19	482.93	5.37	0.08	0.06	0.13	0.07	45.82	78.87	22.63	2.39	298.86	0.83	0.01	0.01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25																			
Обед																				
СУП КУРИНЫЙ С РИСОМ	200/10	3.97	9.83	10.87	146.86	3.99	0.07	0.06	0.25	0.00	23.59	60.50	19.89	0.85	305.68	3.86	0.00	0.04	98	2011
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	150	12.80	4.90	26.97	203.65	0.00	0.35	0.09	0.02	0.08	57.28	118.82	47.51	3.68	423.24	2.94	0.00	0.02	199	2011
КОТЛЕТЫ ДРОМШИНЕ	90	10.53	15.80	7.72	215.06	0.08	0.11	0.08	0.00	0.02	14.08	104.86	16.52	1.85	205.84	4.79	0.00	0.03	271	2011
НАПИТОК ИЗ ПРОДОВО ШИПОВНИКА	200	0.66	0.27	19.05	93.80	88.00	0.01	0.05	0.16	0.00	19.08	3.06	4.86	0.54	10.80	0.00	0.00	0.00	388	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.31	0.44	21.20	101.98	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00	TK №21	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.71	0.30	24.34	114.86	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	TK №21	2022
Итого за прием пищи:	750	35.08	31.34	119.25	878.01	92.07	0.69	0.35	0.43	0.10	133.36	368.54	112.93	9.82	1 078.16	14.41	0.00	0.10		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	48																			
Полдник																				
ПРЖЕНКА	200	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
КОЛБЦО ПЕСОЧНОЕ ОБОГАЩЕННОЕ ВИТАМИНО-МИНЕРАЛЬНЫМИ КОМПЛЕКСАМИ	100	16.78	17.17	50.44	483.06	0.00	0.08	0.00	0.10	0.00	20.70	58.50	9.00	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	KK	KK
Итого за прием пищи:	300	16.78	17.17	50.44	483.06	0.00	0.08	0.00	0.10	0.00	20.70	58.50	9.00	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	27																			
Всего за день:		83.01	59.50	238.88	1 812.00	97.44	0.85	0.41	0.66	0.17	189.90	504.01	144.56	12.83	1 377.02	15.24	0.01	0.11		

9 ДЕНЬ

Примем пищу, 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, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Na, мг	F, мг																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
Завтрак																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
КАША ПШЕНЧАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6.44	5.89	29.10	193.04	0.00	0.17	0.10	0.02	0.08	19.59	142.50	95.79	3.35	200.63	1.73	0.00	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01

10 день

Принем 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Na, мг	F, мг			
Завтрак																					
Плов из птицы	200	12,17	19,44	36,81	374,31	0,98	0,04	0,07	0,24	0,00	21,47	84,73	13,26	0,95	134,51	3,78	0,01	0,06	311	2008	
Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00	0,02	0,02	0,01	0,00	13,80	25,20	6,40	0,60	84,60	1,80	0,00	0,01	TK №13	2022	
Батон обогащенный	50	3,83	1,50	25,67	131,00	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	TK №1	2022	
Чай с сахаром	200	0,23	0,00	7,27	29,98	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	TK №7	2022	
Итого за прием пищи:	510	16,71	21,00	71,35	643,69	6,98	0,06	0,09	0,25	0,00	35,27	109,93	21,66	1,55	219,11	5,56	0,01	0,07			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от ступенчатого рациона, %																				32	
Обед																					
Суп картофельный с рыбой	200/20	4,82	7,98	16,71	164,03	6,60	0,10	0,05	0,22	0,00	24,35	80,89	26,04	1,03	438,63	4,46	0,00	0,03	77	2012	
Рату овощное с юфлей	250	11,78	19,24	20,71	303,36	10,11	0,16	0,15	0,26	0,00	32,56	146,86	37,45	2,02	771,21	8,53	0,01	0,10	309	2008	
Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,71	0,30	24,34	114,86	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	TK №21	2022	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	8,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	TK №21	2022	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	8,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,12	0,00	1,78	0,00	0,89	0,00	0,00	0,00	TK №6	2022	
Итого за прием пищи:	770	23,62	27,97	92,64	742,93	16,71	0,41	0,27	0,48	0,00	84,38	289,05	89,60	5,95	1 343,23	16,79	0,01	0,14			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от ступенчатого рациона, %																				43	
Полдник																					
Ватрушки из слоеного теста	100	12,06	17,97	33,76	346,27	0,18	0,06	0,15	0,05	0,15	75,54	127,69	16,17	0,72	108,83	1,91	0,02	0,02	410,2	2011	
Сок яблочный	200	0,87	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,80	12,80	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	300	13,03	18,16	53,37	429,69	1,78	0,08	0,17	0,05	0,15	88,34	140,28	23,37	3,24	346,83	3,91	0,02	0,02			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от ступенчатого рациона, %																				25	
Всего за день:		53,36	67,13	217,36	1 716,31	25,47	0,55	0,53	0,78	0,15	207,79	539,27	134,63	10,74	1 809,17	26,28	0,04	0,23			