

Утверждаю:
Директор МБОУ «Горбеевская
основная общеобразовательная
школа» Кузнецова В.В.



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
питания обучающихся (7 – 10 лет)
МБОУ «Горбеевская основная общеобразовательная школа»
2023 – 2024 учебный год

осеннее – зимний рацион
(с 1 сентября по 28 февраля)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6	6,8	29,1	200,9	0,2	0	0	3,4	0,1	15,3	88,9	133,1	3,1	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0	11,5	47,1	0	0,1	0	0	0	21,9	9,9	12,6	1,3	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	0	6,9	9,9	25,2	0,6		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	0	132	5,3	75	0,2	15	2011
ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0	0	0	0	0	3,2	2	7,2	0,3		2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (поштучно)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	15	0	0,9	0	24	12	16,5	3,3		2008
Итого за прием пищи:	625	13,4	21,0	86,0	589,9	0,2	15,2	0,07	5,0	0,1	204,3	126,0	271,6	8,8		
Обед																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	9,7	9,5	18,8	199,1	0,3	4,8	0,2	4,1	0	45,1	36,6	112,3	2,5	99	2008
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	80	11,6	19,3	3,8	234,3	0,1	0,1	0	3,9	0,1	12,4	14,3	104,7	1,4	38	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,4	8,1	15,4	144,9	0,1	11,2	0,6	1,7	0,1	42,2	28,5	60,2	1,2	351	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0	11,5	47,1	0	0,1	0	0	0	21,9	9,9	12,6	1,3	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	0	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	730	25,2	37,0	71,3	718,6	0,5	16,1	0,8	10,1	0,2	113,4	87,9	294,0	5,5		
Всего за день:		38,0	57,3	141,8	1237,7	0,7	31,3	0,87	15,1	0,3	314,5	213,9	558,4	14,0		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	12,6	22,7	0,8	258,4	0,1	0	0,2	4,9	2,4	55,8	11,4	179,1	2,3	214	2008	
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	25	0,8	0,1	1,6	10	0	2,5	0	0,3	0	5	5,3	15,5	0,2	к/к	к/к	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,3	0	12,5	51,1	0	0	0	0	0	7,9	5,6	10,4	0,2	379	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	0	6,9	9,9	25,2	0,6		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	13	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4		2008	
БАНАН (поштучно)	150	2,3	0,8	31,5	144	0,1	15	0	0	0	12	63	42	0,9		2008	
Итого за прием пищи:	425	17,6	33,3	45,0	654,0	0,1	2,5	0,27	5,9	2,4	82,4	36,2	250,2	3,7			
Обед																	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,7	3,1	6,7	57,9	0	3,2	0	1,5	0	15,9	9,1	17,4	0,8	54	2011	
БОРЩ С МЯСОМ	250	6,7	10,2	15,2	178,3	0,1	12,7	0,3	2,4	0	62,8	37,0	101,2	2,0	62	2011	
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80	7,4	2,2	5,4	77,7	0	0,9	0,6	0,3	0	42,9	31,1	104,0	0,5	244	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,5	4,5	20,3	131,9	0,2	10,2	0	0,2	0,1	18,7	26,9	69,0	1,3	335	2008	
КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	0	4,6	6,6	16,8	0,4		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008	
Итого за прием пищи:	790	18,8	20,1	85,8	606,0	0,3	27,0	0,9	4,8	0,1	156,5	112,6	312,7	5,0			
Всего за день:		36,4	53,4	130,8	1154,9	0,4	29,5	1,17	10,7	2,5	238,9	148,8	562,9	8,7			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	150	3,2	4,2	23,3	200,0	0	0	0	0,9	0,1	10,8	5,8	25,6	0,3	184	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,4	0	11,7	49,7	0	1,3	0	0	0	24,7	10,7	14,1	1,4	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	0	6,9	9,9	25,2	0,6		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	0	132	5,3	75	0,2	15	2011
ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0	0	0	0	0	3,2	2	7,2	0,3		2008
ГРУША (поштучно)	150	0,6	0,5	15,5	70,5	0	7,5	0	0,5	0	28,5	18	24	3		2008
Итого за прием пищи:	575,0	7,2	13,9	81,2	591,6	0	8,8	0,07	2,1	0,1	75,1	46,4	98,1	5,6		
Обед																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	6,6	9,4	23,9	205,5	0,1	4,8	0,2	2,4	0	30,5	29,8	98,6	1,4	99	2008
БЕФСТРОГАНОВ	80	12,5	17,5	4,8	234,9	0	1,2	0	2,8	0	24,3	16,2	117,0	1,7	375	1996
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,6	4,7	35,9	208,5	0,1	0	0	1,2	0,1	16,2	8,0	43,3	1,1	209	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0	11,5	47,1	0	0,1	0	0	0	21,9	9,9	12,6	1,3	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	0	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	730	26,5	31,7	107,4	830,3	0,2	6,0	0,2	7,0	0,1	92,6	65,6	287,7	5,6		
Всего за день:		33,1	44,9	173,1	1239,0	0,2	14,8	0,27	9,1	0,2	164,5	110,0	378,6	10,9		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																	
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ	200	18,7	23,0	30,1	408,4	0,1	2,5	2,5	1,7	0,7	175,0	63,1	252,4	2,4	154	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	1	0,6	19,8	88,7	0	0	0	0	0	9,5	16,3	23,6	0,8	433	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	0	6,9	9,9	25,2	0,6		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	13	2008	
ЗЕФИР	20	0,2	0	16	65,2	0	0	0	0	0	5	1,2	2,4	0,3	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	460	22,3	32,1	81,1	708,3	0,1	2,5	2,57	2,4	0,7	197,4	90,5	305,6	4,1			
Обед																	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0	4,2	0,1	0	0	24,6	9	22,2	0,4		2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ	250	6,1	10,6	10,0	157,8	0	12,8	0,2	2,2	0	52,9	25,9	81,4	1,5	84	2008	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	15,5	22,0	49,4	457,3	0,1	1,5	0,3	5,0	0	28,7	46,3	193,4	1,9	311	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0	1,6	0	0,3	0	13,2	4,4	4	0,8	394	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	0	4,6	6,6	16,8	0,4		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008	
Итого за прием пищи:	760	24,4	38,2	101,1	845,0	0,1	20,1	0,6	7,9	0	124,0	92,2	317,8	5,0			
Всего за день:		46,7	70,3	182,2	1553,3	0,2	22,6	3,17	10,3	0,7	321,4	182,7	623,4	9,1			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	7,5	9,2	21,6	223	0,1	0	0,1	0,9	0,1	152,0	10,6	99,4	0,8	204	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0	11,5	47,1	0	0,1	0	0	0	21,9	9,9	12,6	1,3	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	0	6,9	9,9	25,2	0,6		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	13	2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4		2008
МАНДАРИН (поштучно)	100	0,8	0,2	7,5	81,5	0,1	38	0	0,2	0	35	11	17	0,1		2008
Итого за прием пищи:	540	12,5	19,9	70,7	581	0,2	38,1	0,17	1,8	0,1	222,6	45,4	174,2	3,2		
Обед																
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	6,6	6,9	18,0	160,0	0,1	4,8	0,2	1,6	0	30,9	22,8	81,0	1,4	112	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	13,3	7,4	0	136,2	0,1	10,1	4,8	3	0	9,5	11,2	193,0	4,3	255	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,6	23,8	148,3	0,2	12	0	0,3	0,1	20,7	31,5	80,5	1,5	333	2008
КИСЕЛЬ ФЛОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	0	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	730	24,3	19,0	80,0	604,7	0,4	26,9	5,0	5,3	0,1	77,3	74,0	375,6	7,6		
Всего за день:		35,3	36,9	135,8	1036,3	0,6	65,0	5,17	7,1	0,2	294,1	115,4	531,8	10,4		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5,6	6,7	38,6	237,2	0,2	0	0	1,4	0,1	19,3	38,6	108,0	1,4	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0	16,4	67,8	0	1,2	0	0	0	16,1	7,0	9,7	0,9	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	0	6,9	9,9	25,2	0,6		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	0	132	5,3	75	0,2	15	2011
ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0	0	0	0	0	3,3	2,7	15	0,2		2008
Итого за прием пищи:	485	13,6	21,0	92,7	615,4	0,2	1,3	0,07	2,1	0,1	178,6	63,5	234,9	3,3		
Обед																
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	9,1	11,2	11,1	184,1	0,1	8,5	0,2	0,6	0,1	36,9	28,5	109,8	1,9	95	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	80	10,4	13,0	9,6	196,1	0	0,6	0	0,5	0	15,4	15,2	99,9	1,5	279	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,1	9,7	37,2	268,1	0,2	0	0,1	4,6	0,1	21,8	121,6	181,9	4,2	171	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0	1,6	0	0,3	0	13,2	4,4	4	0,8	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	0	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	730	29,3	34,2	95,0	806,8	0,3	10,7	0,3	6,4	0,2	91,9	176,3	412,4	8,8		
Всего за день:		42,9	55,2	187,7	1422,2	0,5	12,0	0,37	8,5	0,3	270,5	239,8	647,3	12,1		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ	200	4,64	12	43,68	302,4	0,05	0	0,1	1,28	0	14,4	25,6	91,2	1,6	192	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	1	0,6	19,8	88,7	0	0	0	0	0	9,5	16,3	23,6	0,8	433	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	0	6,9	9,9	25,2	0,6		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	13	2008
БАНАН (поштучно)	150	2,3	0,8	31,5	144	0,1	15	0	0	0	12	63	42	0,9		2008
Итого за прием пищи:	590	10,34	21,9	110,18	681,1	0,15	15	0,17	1,98	0	43,8	114,8	184,0	3,9		
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,7	3,1	6,7	57,9	0	3,2	0	1,5	0	15,9	9,1	17,4	0,8	54	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	2,4	6,3	16,6	132,4	0,1	6,7	0,2	2,5	0	29,0	25,3	67,1	1,1	96	2011
СОСИСКА ДЕТСКАЯ	80	8,96	19,52	0,32	212,8	0,16	0	0	0,32	0	28,8	16	129,6	1,6	31,1	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,6	4,7	35,9	208,5	0,1	0	0	1,2	0,1	16,2	8,0	43,3	1,1	209	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	0	14	8	14	2,8	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	0	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	619	13,9	21,0	73,6	542,2	0,3	56,5	0,3	4,7	0,1	177,0	92,0	224,2	7,8		
Всего за день:		24,24	42,9	183,78	1223,3	0,45	71,5	0,47	6,68	0,1	220,8	206,8	408,2	11,7		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																
КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,7	7,5	26,2	194,0	0,2	0	0	1,3	0,1	28,3	41,1	123,1	1,4	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0	11,5	47,1	0	0,1	0	0	0	21,9	9,9	12,6	1,3	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	0	6,9	9,9	25,2	0,6		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	0	132	5,3	75	0,2	15	2011
ЯЙЦО КУРИНОЕ ОТВАРНОЕ	50	12,7	11,5	0,70	157											
ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0	0	0	0	0	3,2	2	7,2	0,3		2008
Итого за прием пищи:	475	11,5	21,1	68,4	666,1	0,2	0,2	0,07	2,0	0,1	193,3	68,2	245,1	3,8		
Обед																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	6,6	9,4	23,9	205,5	0,1	4,8	0,2	2,4	0	30,5	29,8	98,6	1,4	99	2008
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	80	11,6	19,3	3,8	234,3	0,1	0,1	0	3,9	0,1	12,4	14,3	104,7	1,4	38	2012
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,1	9,7	37,2	268,1	0,2	0	0,1	4,6	0,1	21,8	121,6	181,9	4,2	171	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0	11,5	47,1	0	0,1	0	0	0	21,9	9,9	12,6	1,3	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	0	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	730	25,3	33,5	96,9	788,6	0,3	4,9	0,2	7,9	0,2	72,8	60,6	263,4	4,3		
Всего за день:		36,8	54,6	165,3	1297,7	0,5	5,1	0,27	9,9	0,3	266,1	128,8	508,5	8,1		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	200	24,9	18,6	41,3	444,3	0	0,2	0,2	0,7	0,4	202,0	33,4	272,2	1,5	234	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,3	0	12,5	51,1	0	0	0	0	0	7,9	5,6	10,4	0,2	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	0	6,9	9,9	25,2	0,6		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	13	2008
АПЕЛЬСИН (поштучно)	150	1,4	0,3	12,2	64,5	0,1	90	0	0,3	0	51	19,5	34,5	0,5		2008
Итого за прием пищи:	590	29,0	27,4	81,2	705,9	0,1	90,2	0,27	1,7	0,4	268,8	68,4	344,3	2,8		
Обед																
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0	4,2	0,1	0	0	24,6	9	22,2	0,4		2008
БОРЩ С МЯСОМ	250	6,7	10,2	15,2	178,3	0,1	12,7	0,3	2,4	0	62,8	37,0	101,2	2,0	62	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	20,9	24,3	18,5	377,0	0,2	10,3	0,1	2,5	0	28,9	42,2	220,6	2,7	258	2008
КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	0	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	760	30,2	39,9	76,5	786,9	0,3	27,2	0,5	5,3	0	132,5	96,7	365,1	5,5		
Всего за день:		59,2	67,3	157,7	1492,8	0,4	117,4	0,77	7,0	0,4	401,3	165,1	709,4	8,3		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	0,1	1,6	2,2	23,4	0	0	0	0	0	4,3	0,7	1,2	0	120	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0	16,4	67,8	0	1,2	0	0	0	16,1	7,0	9,7	0,9	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	0	6,9	9,9	25,2	0,6		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	13	2008
ЙОГУРТ	100	0	0	0	0,6	0	0	0	0	0	1,2	0,1	1	0		2008
БАНАН (поштучно)	150	2,3	0,8	31,5	144	0,1	15	0	0	0	12	63	42	0,9		2008
ЯЙЦО КУРИНОЕ ОТВАРНОЕ	50	12,7	11,5	0,70	157											
Итого за прием пищи:	540	2,8	10,1	33,8	620,0	0	1,2	0,07	0,7	0	29,5	17,7	39,1	1,5		
Обед																
СУП РЫБНЫЙ	250	6,8	3,0	17,7	125,5	0,1	5,5	0,2	1,6	0	31,6	33,4	99,4	1,2	101	2011
КОТЛЕТА ОСОБАЯ	80	12,8	13,4	10,6	213,0	0,1	0	0	0,5	0	14,3	22,9	127,8	1,9	474	1997
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,7	4,5	38,8	210,7	0	0	0	0,3	0,1	9,4	24,6	74,7	0,5	325	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,3	0	32,8	134	0	0	0	0,2	0	17	5	12	1	401	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	0	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	730	25,1	21,0	109,9	730,6	0,2	5,5	0,2	3,0	0,1	76,9	92,5	330,7	5,0		
Всего за день:		27,9	31,1	143,7	968,4	0,2	6,7	0,27	3,7	0,1	106,4	110,2	369,8	6,5		

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	380,5	513,9	1601,9	12625,6	4,2	375,9	12,8	88,1	5,1	2598,5	1621,5	5298,3	99,8
Среднее значение за период	38,05	51,4	160,19	1262,6	0,42	37,6	1,28	8,81	0,5	259,9	162,2	529,8	10,0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,06	36,6	51,34										

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

7-10	523	745
------	-----	-----

