

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СОШ №3»  
Н.Г. Пестерева  
Приказ № 343 от 21.08.2023 г.



**14-дневное меню**  
**(рацион питания)**  
**для обучающихся 1 – 4 классов**  
**МБОУ «СОШ №3»**

**2023 – 2024**  
**учебный год**



2 день (вторник)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод B1, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	K, мг	Zn, мг			
<b>Завтрак</b>																			
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	70	0,6	0,1	1,7	9,8	0,00	7,00	0,00	0,10	16,10	9,80	29,30	0,70				2008		
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,03	0,00	0,03	0,30	11,00	26,00	78,00	0,60				2008		
РЫБА С ОВОЦАМИ	90	11,1	24,4	2,0	272,9	0,10	0,80	0,60	10,70	44,10	44,80	167,50	0,80				2012		
СОК	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80				2008		
ХЛЕБ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	9,90	25,20	0,60				2008		
Итого за прием пищи:	540	18,6	29,5	76,3	645,7	0,15	11,80	0,63	11,90	92,10	98,50	314,00	5,50						
<b>Обед</b>																			
СУП С БОБОВЫМИ И ГОВЯДИНОЙ	250	9,4	8,5	18,8	189,3	0,30	4,60	0,20	4,20	36,70	36,10	107,60	2,40				2008		
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3,1	6,1	18,1	141,8	0,10	14,90	0,60	3,00	41,50	36,00	74,40	1,50				2012		
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	14,2	15,8	14,0	254,2	0,00	0,00	0,00	3,00	10,70	18,10	119,40	1,80				2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	3,1	26,6	148,0	0,00	0,50	0,00	0,00	111,50	19,10	87,90	0,50				2011		
ХЛЕБ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,20	13,80	19,80	50,40	1,20				2008		
Итого за прием пищи:	750	34,6	33,9	107,6	875,4	0,50	20,00	0,80	11,40	214,20	129,10	439,70	7,40						
Итого за день:		53,2	63,4	183,9	1 521,1	0,65	31,80	1,43	23,30	306,30	227,60	753,70	12,90						



3 день (среда)

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	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Ca, мг	Мg, мг		
<b>Завтрак</b>																			
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	21,0	6,4	24,8	364,2	0,00	0,30	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	152,70	24,50	183,80	0,40	223	2011	
	200	0,1	0,0	14,3	58,4	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	8,00	1,90	1,40	0,10	431	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,60	6,90	9,90	25,20	0,60		2008	
ХЛЕБ	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,00	12,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,80	19,20	9,60	13,20	2,60		2008	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	500	23,9	7,1	66,0	550,0	0,00	13,40	0,00	1,70	0,00	0,00	1,70	186,80	45,90	223,60	3,70			
<b>Обед</b>																			
Ци из свежей капусты с картофелем	250	5,6	8,8	9,2	136,5	0,00	12,40	0,20	2,30	0,00	0,20	2,30	50,70	25,30	74,80	1,60	88	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,9	34,6	204,4	0,10	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	1,20	29,70	10,50	42,20	1,00	309	2011	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	14,6	18,0	15,1	280,7	0,00	0,60	0,10	2,70	0,00	0,10	2,70	38,20	19,50	135,00	1,40	314	2008	
КНГЕЛЬ	200	0,0	0,0	28,2	112,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	1,90	4,30	0,00	411	2008	
ХЛЕБ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	1,20	13,80	19,80	50,40	1,20		2008	
Итого за прием пищи:	750	30,2	32,1	117,2	876,5	0,20	13,00	0,30	7,40	0,00	0,30	7,40	144,00	77,00	306,70	5,20			
Всего за день:		54,1	39,2	183,2	1 428,5	0,20	26,40	0,30	9,10	0,00	0,30	9,10	330,80	122,90	530,30	8,90			



4 день (четверг)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё1, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг					
<b>Завтрак</b>																		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,03	0,00	0,03	0,30	11,00	26,00	78,00	0,60	323	2008			
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	23,1	23,1	1,1	304,4	0,10	1,30	0,30	0,40	24,70	25,40	199,90	2,00	307	2008			
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00	349	2011			
ХЛЕБ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	9,90	25,20	0,60		2008			
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	6,00	27,00	0,60					
Итого за прием пищи:	500	31,3	30,8	95,6	783,9	0,13	1,30	0,33	1,30	59,80	69,10	330,10	3,80					
<b>Обед</b>																		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	9,7	9,3	17,6	194,0	0,10	8,80	0,20	1,60	37,30	35,30	130,90	2,20	104	2011			
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	17,9	13,7	27,7	306,0	0,08	11,00	0,22	4,40	37,00	37,00	188,00	12,00	311	2008			
СОК	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	442	2008			
ХЛЕБ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,20	13,80	19,80	50,40	1,20		2008			
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	8,00	36,00	0,80					
Итого за прием пищи:	700	36,2	27,5	125,0	894,9	0,30	23,80	0,42	7,40	113,70	108,10	419,30	19,00					
Всего за день:		67,5	58,3	220,6	1 678,8	0,43	25,10	0,75	8,70	173,50	177,20	749,40	22,80					

**5 день (пятница)**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё1, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
КАША "ДРУЖБА"	150	4,6	7,4	20,0	212,3	0,00	0,60	0,00	0,30	119,70	21,90	108,00	0,40	190	2008		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,4	146,9	0,00	0,50	0,00	0,00	111,50	27,50	95,60	0,90	382	2011		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6,9	6,1	15,1	143,8	0,00	0,10	0,10	0,70	182,90	16,90	125,20	0,80	3	2011		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	8,00	11,00	2,20		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,7</b>	<b>17,6</b>	<b>69,3</b>	<b>550,0</b>	<b>0,00</b>	<b>11,20</b>	<b>0,10</b>	<b>1,60</b>	<b>430,10</b>	<b>74,30</b>	<b>339,80</b>	<b>4,30</b>				
<b>Обед</b>																	
РАССОЛЫНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	5,6	7,0	13,1	137,9	0,10	4,80	0,30	1,60	34,70	25,70	88,80	1,30	74	2011		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,0	4,6	20,9	137,5	0,20	10,10	0,00	0,20	40,90	29,50	82,30	1,20	128	2011		
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	90	19,9	9,5	0,3	274,1	0,20	0,50	0,00	1,40	29,80	28,00	183,70	0,60	227	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	200	0,1	0,0	14,3	58,4	0,00	1,10	0,00	0,00	8,00	1,90	1,40	0,10	431	2008		
ХЛЕБ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,20	13,80	19,80	50,40	1,20				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>33,2</b>	<b>21,5</b>	<b>78,7</b>	<b>750,0</b>	<b>0,60</b>	<b>16,50</b>	<b>0,30</b>	<b>4,40</b>	<b>127,20</b>	<b>104,90</b>	<b>406,60</b>	<b>4,40</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>48,9</b>	<b>39,1</b>	<b>148,0</b>	<b>1 300,0</b>	<b>0,60</b>	<b>27,70</b>	<b>0,40</b>	<b>6,00</b>	<b>557,30</b>	<b>179,20</b>	<b>746,40</b>	<b>8,70</b>				

## 6 день (понедельник)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,2	6,5	46,0	270,8	0,10	0,00	0,10	1,60	39,40	13,80	55,90	1,30	309	2011		
ГЛАЗУН	90	13,4	15,5	3,4	206,2	0,00	1,70	0,00	2,40	18,40	17,70	119,40	1,90	260	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	430	2008		
ХЛЕБ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	9,90	25,20	0,60		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>23,1</b>	<b>22,3</b>	<b>79,5</b>	<b>608,0</b>	<b>0,10</b>	<b>1,70</b>	<b>0,10</b>	<b>4,60</b>	<b>69,70</b>	<b>45,40</b>	<b>208,50</b>	<b>4,80</b>				
<b>Обед</b>																	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	70	0,6	0,1	1,7	9,8	0,00	7,00	0,00	0,10	16,10	9,80	29,30	0,70		2008		
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,4	0,6	15,9	106,4	0,10	6,20	0,30	0,40	33,10	29,10	64,70	1,20	87	2012		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	9,7	11,9	16,8	378,9	0,10	9,00	0,00	2,50	23,70	31,20	123,10	2,10	259	2011		
КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	28,2	112,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	1,90	4,30	0,00	411	2008		
ХЛЕБ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,20	13,80	19,80	50,40	1,20		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>24,3</b>	<b>13,0</b>	<b>92,7</b>	<b>750,0</b>	<b>0,30</b>	<b>22,20</b>	<b>0,30</b>	<b>4,20</b>	<b>98,30</b>	<b>91,80</b>	<b>271,80</b>	<b>5,20</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>47,4</b>	<b>35,3</b>	<b>172,2</b>	<b>1 358,0</b>	<b>0,40</b>	<b>23,90</b>	<b>0,40</b>	<b>8,80</b>	<b>168,00</b>	<b>137,20</b>	<b>480,30</b>	<b>10,00</b>				



7 день (вторник)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,0	8,5	35,5	245,5	0,10	0,50	0,00	1,20	111,90	18,30	103,00	0,50	184	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	3,1	26,6	148,0	0,00	0,50	0,00	0,00	111,50	19,10	87,90	0,50	379	2011		
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,4	8,5	15,2	145,8	0,00	0,00	0,10	0,80	8,10	9,90	27,10	0,60	1	2008		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	8,00	11,00	2,20				
Итого за прием пищи:	540	13,1	20,5	87,1	586,3	0,10	11,00	0,10	2,60	247,50	55,30	229,00	3,80				
<b>Обед</b>																	
БОРЩ С МЯСОМ	250	6,5	9,4	15,3	171,1	0,10	11,40	0,30	2,50	58,20	36,20	98,70	2,30	62	2011		
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,03	0,00	0,03	0,30	11,00	26,00	78,00	0,60	323	2008		
РЫБА С ОВОЩАМИ	90	11,1	24,4	2,0	272,9	0,10	0,80	0,60	10,70	44,10	44,80	167,50	0,80	244	2012		
СОК	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	442	2008		
ХЛЕБ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,20	13,80	19,80	50,40	1,20				
Итого за прием пищи:	750	26,8	39,0	104,9	878,1	0,35	16,20	0,93	14,90	141,10	134,80	408,60	7,70				
Всего за день:		39,9	59,5	192,0	1 464,4	0,45	27,20	1,03	17,50	388,60	190,10	637,60	11,50				

## 8 день (среда)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё1, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг					
<b>Завтрак</b>																		
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3,1	6,1	18,1	141,8	0,10	14,90	0,60	0,20	1,40	32,40	13,60	61,00	1,00	118,2	2011		
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	14,6	18,0	15,1	280,7	0,00	0,60	0,10	0,30	0,30	11,00	26,00	78,00	0,60	323	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40	24,70	25,40	199,90	2,00	307	2008		
ХЛЕБ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	1,90	4,30	0,00	411	2008		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,80	19,80	50,40	1,20				
Итого за прием пищи:	500	22,3	27,2	90,0	696,0	0,10	15,50	0,70	0,70	6,30	103,80	73,20	261,60	4,10				
<b>Обед</b>																		
СУП С КИШЕЦКАМИ	250	5,8	5,8	14,0	132,9	0,00	0,60	0,20	1,40	32,40	13,60	61,00	1,00	118,2	2011			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,03	0,00	0,03	0,30	0,30	11,00	26,00	78,00	0,60	323	2008		
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	23,1	23,1	1,1	304,4	0,10	1,30	0,30	0,40	0,40	24,70	25,40	199,90	2,00	307	2008		
КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	28,2	112,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	1,90	4,30	0,00	411	2008		
ХЛЕБ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	13,80	19,80	50,40	1,20				
Итого за прием пищи:	750	37,1	33,9	111,1	898,2	0,23	1,90	0,53	3,30	93,50	86,70	393,60	4,80					
Всего за день:		59,4	61,1	201,1	1594,2	0,33	17,40	1,23	9,60	197,30	159,90	655,20	8,90					

9 день (четверг)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг		
<b>Завтрак</b>																				
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	70	0,6	0,1	1,7	9,8	0,00	7,00	0,00	0,10	16,10	9,80	29,30	0,70					103	2011	
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ	200	23,8	18,2	36,8	407,0	0,11	14,63	0,29	5,85	49,21	49,21	250,04	15,96					128	2011	
КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	28,2	112,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	1,90	4,30	0,00					306	2008	
ХЛЕБ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	9,90	25,20	0,60					349	2011	
Итого за прием пищи:	500	26,7	18,5	81,8	600,6	0,11	21,63	0,29	6,55	83,81	70,81	308,84	17,26						2008	
<b>Обед</b>																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	16,6	16,7	20,6	299,5	0,20	7,40	0,30	1,70	35,70	35,80	176,90	2,30					103	2011	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,0	4,6	20,9	137,5	0,20	10,10	0,00	0,20	40,90	29,50	82,30	1,20					128	2011	
ТОПЛЕЦЫ ЛЕНИВЫЕ	90	9,1	10,0	5,6	151,2	0,04	13,50	0,00	2,34	34,20	19,80	85,50	1,80					306	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00					349	2011	
ХЛЕБ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,20	13,80	19,80	50,40	1,20						2008	
Итого за прием пищи:	750	33,3	31,7	96,6	807,7	0,54	31,00	0,30	5,44	133,10	106,70	395,10	6,50							
Всего за день:		60,0	50,2	178,4	1408,3	0,65	52,63	0,59	11,99	216,91	177,51	703,94	23,76							



10 день (пятница)

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	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>																			
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	150	32,0	5,4	29,1	362,6	0,10	0,30	0,00	0,00	2,10	153,20	30,60	232,60	0,70	224	2008			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	430	2008			
ХЛЕБ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,60	0,60	6,90	9,90	25,20	0,60	2008				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,00	12,00	0,00	0,80	19,20	9,60	13,20	2,60						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>35,0</b>	<b>6,2</b>	<b>71,0</b>	<b>550,0</b>	<b>0,10</b>	<b>12,30</b>	<b>0,00</b>	<b>3,50</b>	<b>184,30</b>	<b>54,10</b>	<b>279,00</b>	<b>4,90</b>						
<b>Обед</b>																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	250	6,2	6,2	19,3	157,8	0,10	9,60	0,20	1,40	33,00	33,70	102,30	1,80	77	2012				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,9	34,6	204,4	0,10	0,00	0,00	1,20	29,70	10,50	42,20	1,00	309	2011				
ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	14,2	15,8	14,0	254,2	0,00	0,50	0,00	3,00	10,70	18,10	119,40	1,80	272	2008				
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,4	146,9	0,00	0,50	0,00	0,00	11,50	27,50	95,60	0,90	382	2011				
ХЛЕБ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,20	13,80	19,80	50,40	1,20		2008				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>34,2</b>	<b>31,0</b>	<b>122,4</b>	<b>905,4</b>	<b>0,30</b>	<b>10,10</b>	<b>0,20</b>	<b>6,80</b>	<b>198,70</b>	<b>109,60</b>	<b>409,90</b>	<b>6,70</b>						
<b>Всего за день:</b>		<b>69,2</b>	<b>37,2</b>	<b>193,4</b>	<b>1 455,4</b>	<b>0,40</b>	<b>22,40</b>	<b>0,20</b>	<b>10,30</b>	<b>383,00</b>	<b>163,70</b>	<b>688,90</b>	<b>11,60</b>						

**11 день ( понедельник )**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Р, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг						
<b>Завтрак</b>																			
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	8,2	13,0	30,2	269,8	0,10	0,00	0,10	1,10	120,80	10,50	96,00	1,00	210	2008				
КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	28,2	112,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	1,90	4,30	0,00	411	2008				
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,4	8,5	15,2	145,8	0,00	0,00	0,10	0,80	8,10	9,90	27,10	0,60	1	2011				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,00	11,00	0,00	0,70	17,60	8,80	12,10	2,40		2008				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>11,0</b>	<b>21,9</b>	<b>84,4</b>	<b>580,1</b>	<b>0,10</b>	<b>11,00</b>	<b>0,20</b>	<b>2,60</b>	<b>158,10</b>	<b>31,10</b>	<b>139,50</b>	<b>4,00</b>						
<b>Обед</b>																			
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	70	0,6	0,1	1,7	9,8	0,00	7,00	0,00	0,10	16,00	9,80	29,30	0,70		2008				
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	250	5,8	6,6	11,6	127,8	0,00	0,40	0,00	1,30	16,10	14,90	63,70	0,90		2008				
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	11,5	13,3	22,9	410,3	0,20	11,50	0,00	1,50	19,50	38,70	151,10	2,40	299	2008				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	430	2008				
ХЛЕБ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,20	13,80	19,80	50,40	1,20		2008				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>22,7</b>	<b>20,5</b>	<b>81,3</b>	<b>750,0</b>	<b>0,30</b>	<b>18,90</b>	<b>0,00</b>	<b>4,10</b>	<b>70,40</b>	<b>87,20</b>	<b>302,50</b>	<b>6,20</b>						
<b>Всего за день:</b>		<b>33,7</b>	<b>42,4</b>	<b>165,7</b>	<b>1 330,1</b>	<b>0,40</b>	<b>29,90</b>	<b>0,20</b>	<b>6,70</b>	<b>228,50</b>	<b>118,30</b>	<b>442,00</b>	<b>10,20</b>						

12 день (вторник)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Na	К	Ca			
<b>Завтрак</b>																			
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	70	0,6	0,1	1,7	9,8	0,00	7,00	0,00	0,10	16,10	9,80	29,30	0,70		323	2008			
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,03	0,00	0,03	0,30	11,00	26,00	78,00	0,60		244	2012			
РЫБА С ОВОЩАМИ	90	11,1	24,4	2,0	272,9	0,10	0,80	0,60	10,70	44,10	44,80	167,50	0,80		442	2008			
СОК	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80			2008			
ХЛЕБ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	9,90	25,20	0,60						
Итого за прием пищи:	540	18,6	29,5	76,3	645,7	0,15	11,80	0,63	11,90	92,10	98,50	314,00	5,50						
<b>Обед</b>																			
СУП С БОБОВЫМИ И ГОВЯДИНОЙ	250	9,4	8,5	18,8	189,3	0,30	4,60	0,20	4,20	36,70	36,10	107,60	2,40	99	2008				
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3,1	6,1	18,1	141,8	0,10	14,90	0,60	3,00	41,50	36,00	74,40	1,50	344	2012				
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	14,2	15,8	14,0	254,2	0,00	0,00	0,00	3,00	10,70	18,10	119,40	1,80	272	2008				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	3,1	26,6	148,0	0,00	0,50	0,00	0,00	11,50	19,10	87,90	1,20	379	2011				
ХЛЕБ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,20	13,80	19,80	50,40	1,20		2008				
Итого за прием пищи:	750	34,6	33,9	107,6	875,4	0,50	20,00	0,80	11,40	214,20	129,10	439,70	7,40						
Всего за день:		53,2	63,4	183,9	1 521,1	0,65	31,80	1,43	23,30	306,30	227,60	753,70	12,90						



13 день (среда)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	21,0	6,4	24,8	364,2	0,00	0,30	0,00	0,30	152,70	24,50	183,80	0,40	223	2011		
	200	0,1	0,0	14,3	58,4	0,00	1,10	0,00	0,00	8,00	1,90	1,40	0,10	431	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	9,90	25,20	0,60		2008		
ХЛЕБ	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,00	12,00	0,00	0,80	19,20	9,60	13,20	2,60				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	500	23,9	7,1	66,0	550,0	0,00	13,40	0,00	1,70	186,80	45,90	223,60	3,70				
<b>Обед</b>																	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	5,6	8,8	9,2	138,5	0,00	12,40	0,20	2,30	50,70	25,30	74,80	1,60	88	2011		
	150	5,4	4,9	34,6	204,4	0,10	0,00	0,00	1,20	29,70	10,50	42,20	1,00	309	2011		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	90	14,6	18,0	15,1	280,7	0,00	0,60	0,10	2,70	38,20	19,50	135,00	1,40	314	2008		
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	200	0,0	0,0	28,2	112,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	1,90	4,30	0,00	411	2008		
КИСЕЛЬ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,20	13,80	19,80	50,40	1,20				
ХЛЕБ	750	30,2	32,1	117,2	878,5	0,20	13,00	0,30	7,40	144,00	77,00	306,70	5,20				
Итого за прием пищи:		54,1	39,2	183,2	1 428,5	0,20	26,40	0,30	9,10	330,80	122,90	530,30	8,90				
Всего за день:																	

14 день (четверг)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё1, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг						
<b>Завтрак</b>																			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,03	0,00	0,03	0,30	11,00	26,00	78,00	0,60	323	2008				
	90	23,1	23,1	1,1	304,4	0,10	1,30	0,30	0,40	24,70	25,40	199,90	2,00	307	2008				
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00	349	2011				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	9,90	25,20	0,60		2008				
ХЛЕБ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	6,00	27,00	0,60						
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	500	31,3	30,8	95,6	783,9	0,13	1,30	0,33	1,30	59,80	69,10	330,10	3,80						
<b>Итого за прием пищи:</b>																			
<b>Обед</b>																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	9,7	9,3	17,6	194,0	0,10	8,80	0,20	1,60	37,30	35,30	130,90	2,20	104	2011				
	150	17,9	13,7	27,7	306,0	0,08	11,00	0,22	4,40	37,00	37,00	188,00	12,00	311	2008				
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	442	2008				
СОК	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,20	13,80	19,80	50,40	1,20		2008				
ХЛЕБ	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	8,00	36,00	0,80						
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	700	36,2	27,5	125,0	894,9	0,30	23,80	0,42	7,40	113,70	108,10	419,30	19,00						
Итого за прием пищи:		67,5	58,3	220,6	1 678,8	0,43	25,10	0,75	8,70	173,50	177,20	749,40	22,80						
<b>Всего за день:</b>																			