

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №3»
Н.Г. Пестерева
Приказ №346/П от 03.09.2024 г.



14-дневное меню
(рацион питания)
для обучающихся 5 – 11 классов
МБОУ «СОШ №3»

2024 – 2025
учебный год

1 день

Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Жиры, г		Углеводный, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
		Белки, г	Сахар, г												
Завтрак															
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	10,9	17,2	40,3	359,5	0,10	0,00	0,20	1,80	161,10	14,10	128,00	1,30	210	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	9,00	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
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	0,5	0,5	11,8	58,4	0,00	12,00	0,00	0,80	19,20	9,80	13,20	2,80		2008
Итого за прием пищи:	650	13,9	18,0	82,2	546,9	0,10	12,00	0,20	3,00	192,20	37,80	174,40	5,50		
Обед															
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	300	9,3	9,2	24,0	201,2	0,10	6,60	0,00	1,70	24,90	30,90	109,90	1,40		2008
ЗАПЕКАНКА МЯСОБЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	15,3	17,8	30,6	342,3	0,20	15,40	0,00	2,00	26,20	51,50	201,40	3,20	299	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
ХЛЕБ	80	4,8	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,20	13,80	19,80	60,40	1,20		2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	1,5	2,0	14,8	93,4	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	4,00	16,00	0,40		2008
Итого за прием пищи:	780	29,7	28,2	127,8	881,8	0,40	21,00	0,00	4,80	82,30	108,10	384,00	6,20		
Полдник															
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6,6	12,3	10,8	181,7	0,00	0,10	0,20	0,70	194,10	14,50	126,30	0,60	3	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
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,00	11,00	0,00	0,70	17,80	8,80	12,10	2,40		2008
Итого за прием пищи:	360	7,0	12,7	49,8	346,2	0,00	11,10	0,20	1,40	223,50	25,30	142,70	3,00		
Всего за день:		50,6	58,9	259,8	1774,9	0,50	44,10	0,40	9,30	487,80	171,00	701,10	14,70		

2 день

Приним 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	P, мг	Fe, мг				
		4,8	6,1												50,1			0,04
Завтрак																		
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200																323	2008
РЫБА, С ОВОЩАМИ	100	52,5	12,3	2,2	170,4	1,00	0,10	2,2	0,60	5,40	48,90	185,80	0,90	244	2012		2008	
СОК	200	1,0	0,2	19,8	88,0	4,00	0,02	4,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	442	2008		2008	
ХЛЕБ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	8,90	25,20	0,80				2008	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	18,00	0,40				2008	
Итого за прием пищи:	550	22,1	20,8	102,1	684,8	5,00	0,16	5,00	0,64	6,60	80,23	108,08	346,74	5,50				
Обед																		
СУП С БОБОВЫМИ И ГОВЯДИНОЙ	250	9,4	8,5	18,8	189,3	4,60	0,30	4,60	0,20	4,20	36,70	36,10	107,60	2,40	86		2008	
РАГУ ОВОЩНОЕ	200	4,1	8,2	24,0	189,3	0,10	0,10	19,70	0,70	3,90	55,30	48,00	98,30	2,40	344		2012	
БЛЮДКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15,9	17,4	15,5	262,5	0,00	0,00	0,00	0,00	3,30	12,00	19,80	132,70	2,10	272		2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	3,1	26,6	148,0	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	11,50	19,10	87,80	0,80	379		2011	
ХЛЕБ	80	4,8	0,4	30,1	142,1	0,10	0,10	0,00	0,00	1,20	13,80	18,80	50,40	1,20			2008	
Итого за прием пищи:	810	37,3	37,6	115,0	951,2	24,80	0,50	24,80	0,90	12,80	229,30	142,90	477,90	6,60				
Полдник																		
СОК	200	1,8	0,0	19,0	87,3	0,10	0,10	20,00	0,00	0,00	37,80	7,20	28,80	0,20	606		2008	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3,8	4,8	37,2	208,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,50	10,00	45,00	1,10			2008	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	8,00	11,00	2,20			2008	
Итого за прием пищи:	350	6,0	5,3	66,0	342,8	0,10	0,10	30,00	0,00	0,60	68,30	25,20	84,80	3,50				
Всего за день:		65,2	63,7	263,1	1 978,8	0,76	0,76	59,80	1,54	19,80	367,83	274,18	805,44	17,60				

3 ДЕНЬ

Прим пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов
	Масса порции	Жиры, г			Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
		Белки, г	Жир, г												
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	31,2	32,7	58,1	479,4	0,00	0,50	0,00	0,00	337,20	47,50	340,00	0,50	223	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	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	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,00	5,90	8,80	25,20	0,80		2009
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	0,5	0,5	11,8	58,4	0,00	12,00	0,00	0,00	19,20	9,80	13,20	2,80		2008
Итого за прием пищи:	550	34,1	13,4	100,3	665,2	0,00	13,60	0,00	2,00	371,30	68,90	300,60	3,80		
Обед															
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
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,2	8,5	46,0	270,8	0,10	0,00	0,10	1,50	39,40	13,80	55,90	1,30	308	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	16,4	20,0	16,7	311,9	0,10	0,80	0,10	3,00	42,40	21,80	150,00	1,60	314	2008
МИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	28,2	112,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,50	1,50	4,30	0,00	411	2008
ХЛЕБ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,20	13,90	19,80	50,40	1,20		2008
Итого за прием пищи:	810	33,8	35,7	130,2	976,1	0,30	13,00	0,40	8,10	157,90	82,40	335,40	5,70		
Полдник															
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	200	46,1	11,8	41,6	452,6	0,10	0,40	0,00	4,30	218,00	43,10	333,60	1,00	219	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	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
Итого за прием пищи:	400	46,2	11,8	55,9	521,0	0,10	1,50	0,00	4,30	226,00	45,00	335,00	1,10		
Всего за день:		114,1	60,9	286,4	2 162,3	0,40	29,10	0,40	14,40	755,20	196,30	1 051,00	10,70		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	
		Белки, г		Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг		Fe, мг
		0,8	0,1												
Завтрак															
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	0,00	10,00	0,00	0,10	22,50	13,90	41,80	1,00	2008	
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,8	6,1	50,1	274,0	0,04	0,00	0,04	0,40	14,63	34,38	103,74	0,80	2008	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	25,7	25,7	1,2	339,3	0,10	1,40	0,30	0,40	27,60	26,10	222,10	2,20	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	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	0,50	2008	
Итого за прием пищи:	630	33,6	32,1	88,3	774,6	0,14	11,40	0,34	1,50	80,53	68,28	382,84	4,50		
Обед															
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	0,00	10,00	0,00	0,10	22,50	13,90	41,80	1,00	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	300	11,8	11,9	21,1	232,7	0,10	10,50	0,20	1,50	44,50	42,20	157,10	2,50	2011	
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ	200	23,8	18,2	36,8	407,0	0,11	14,83	0,29	5,83	49,21	49,21	250,04	15,98	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	60	4,9	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:	860	42,0	30,2	110,3	881,7	0,33	38,13	0,49	6,25	144,41	133,11	513,94	23,46		
Полдник															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	2,1	18,2	2,6	183,2	0,00	0,30	0,10	4,10	64,40	7,00	48,10	0,30	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	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	
Итого за прием пищи:	430	4,4	18,4	37,1	331,6	0,00	0,30	0,10	4,70	79,80	18,70	74,30	0,90		
Всего за день:	80,0	80,7	235,8	1 987,9	0,83	15,45	304,74	240,08	960,48	28,96					

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов
		Жир, г		Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Mg, мг		
		Белки, г	Жир, г														
Завтрак																	
КАША "ДРУЖБА"	200	5,2	10,0	25,7	220,5	0,10	0,80	0,00	0,40	150,40	25,10	143,80	0,80	0,80	190	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,4	145,9	0,00	0,50	0,00	0,00	111,50	27,50	95,00	0,80	0,80	352	2011	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,9	6,1	15,1	143,8	0,00	0,10	0,10	0,70	182,90	16,90	125,20	0,80	0,80	3	2011	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	5,0	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	2,20		2008	
Итого за прием пищи:	550	17,3	20,2	76,0	559,2	0,10	11,40	0,10	1,70	469,80	81,50	375,90	4,50	4,50			
Обед																	
РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	5,6	7,0	13,1	137,9	0,10	4,00	0,30	1,50	34,70	25,70	86,80	1,30	1,30	74	2011	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,1	6,2	27,8	163,1	0,20	13,80	0,00	0,30	54,50	39,40	109,90	1,50	1,50	128	2011	
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	22,1	10,6	0,3	184,4	0,20	0,60	0,00	1,80	33,20	31,20	204,10	0,70	0,70	227	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,1	0,0	14,3	59,4	0,00	1,10	0,00	0,00	8,00	1,90	1,40	0,10	0,10	431	2008	
ХЛЕБ	50	4,5	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,20	13,80	19,80	50,40	1,20	1,20		2008	
Итого за прием пищи:	810	35,5	24,2	85,5	705,9	0,60	20,10	0,30	4,70	144,20	118,00	454,60	4,80	4,80			
Полдник																	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	6,0	9,8	122,8	0,10	1,10	0,10	0,00	215,20	23,60	151,90	0,20	0,20	395	2011	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3,8	4,9	37,2	206,5	0,00	0,00	0,00	0,00	14,50	10,00	45,00	1,10	1,10		2008	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,80	16,00	8,00	11,00	2,20	2,20		2008	
Итого за прием пищи:	350	10,1	11,9	56,6	375,3	0,10	11,10	0,10	0,80	245,70	41,60	207,90	3,50	3,50			
Всего за день:		63,9	56,3	215,2	1 642,4	0,80	42,60	0,50	7,00	859,70	241,10	1 038,10	12,00	12,00			

6 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,2	6,0	46,0	270,0	0,10	0,00	0,10	1,80	39,40	13,90	55,90	1,30	309	2011
ГУЛЯШ	100	15,0	17,1	3,7	229,2	0,00	1,80	0,00	2,70	20,50	19,70	132,80	2,10	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
Итого за прием пищи:	630	24,7	23,9	79,8	631,0	0,10	1,80	0,10	4,90	71,80	47,40	221,70	5,00		
Обед															
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,4	9,8	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	200	13,2	15,9	22,5	295,2	0,20	11,90	0,00	3,40	31,90	41,60	103,80	2,80	259	2011
КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	28,2	112,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,80	1,30	4,30	0,00	411	2008
ХЛЕБ	60	4,0	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,20	13,80	19,00	50,40	1,20		2008
КОМБИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	3,0	3,9	29,8	186,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	0,00	36,00	0,80		2008
Итого за прием пищи:	750	30,2	20,7	126,5	813,3	0,40	18,10	0,30	5,00	102,00	100,40	319,30	6,00		
Полдник															
КАША ГРЕЧЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	2,9	5,0	33,9	169,5	0,03	0,00	0,04	0,93	13,30	21,28	55,17	0,53	324	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	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:	430	5,4	5,2	64,0	330,5	0,03	0,00	0,04	1,53	25,20	36,18	88,37	2,13		
Всего за день:	60,3	50,8	270,3	1 774,8	0,53	19,90	0,44	11,43	199,00	162,98	639,37	13,13			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов
	Белка, г	Жиры, г	Углевод %			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
			г	г											
Завтрак															
КАША МЛЕЧАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,0	8,5	35,5	245,5	0,10	0,50	0,00	1,20	111,90	18,30	103,00	0,60	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	3,1	26,6	146,0	0,00	0,50	0,00	0,00	111,50	19,10	87,90	0,50	379	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3,0	10,5	16,9	162,3	0,10	0,00	0,10	1,00	10,10	12,40	33,80	0,80	1	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,50	16,00	8,00	11,00	2,20	2008	
Итого за прием пищи:	550	13,7	22,5	90,8	622,8	0,20	11,00	0,10	2,80	249,50	57,80	235,90	4,00		
Обед															
БОРЩ С МЯСОМ	250	6,5	9,4	15,3	171,1	0,10	11,40	0,30	2,50	59,20	36,20	98,70	2,30	62	2011
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,8	6,1	50,1	274,0	0,04	0,00	0,04	0,40	14,53	34,58	103,74	0,80	323	2008
РЫБА С ОВОЩАМИ	100	12,5	12,3	2,2	170,4	0,10	1,00	0,80	5,40	40,90	49,80	185,80	0,90	244	2012
СОК	200	1,0	0,2	16,8	86,0	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	442	2006
ХЛЕБ	60	4,0	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:	810	29,4	28,4	117,6	843,6	0,36	16,40	0,94	9,70	149,53	148,18	452,64	8,00		
Полдник															
МОЛОКО КВАШЕНОЕ	200	5,9	9,9	9,9	122,8	0,10	1,10	0,10	0,00	215,20	23,60	161,90	0,20	385	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,9	0,00	0,00	0,00	0,00	14,50	10,00	45,00	1,10	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	2008	
Итого за прием пищи:	350	10,1	11,9	66,6	378,3	0,10	11,10	0,10	0,60	245,70	41,60	207,90	3,50		
Всего за день:		63,2	62,8	264,9	1 844,7	0,95	38,50	1,14	13,10	644,73	247,58	896,34	15,50		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
														Завтрак		
Завтрак																
РАГУ ОВОЩНОЕ	200	4,1	9,2	24,0	189,3	0,10	19,70	0,70	3,90	55,30	48,00	99,30	2,40	344	2012	
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	16,4	23,0	16,7	311,8	0,10	0,60	0,10	3,00	42,40	21,80	150,00	1,60	314	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	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,80	8,80	8,80	25,20	0,60	2008	2008	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	1,0	2,0	14,9	83,4	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	4,00	18,00	0,40	2008	2008	
Итого за прием пищи:	590	24,3	30,4	90,1	733,0	0,20	20,30	0,80	7,50	118,80	85,30	292,90	5,00			
Обед																
ОВЩИ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,00	10,00	0,00	0,10	22,80	14,00	41,90	1,00	2008	2008	
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	5,8	6,8	14,0	132,9	0,00	0,80	0,20	1,40	32,40	13,60	61,00	1,00	118,2	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,9	6,1	50,1	274,0	0,04	0,00	0,04	0,40	14,83	34,58	103,74	0,80	323	2008	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	25,7	25,7	1,2	338,3	0,10	1,40	0,30	0,40	27,80	28,10	222,10	2,20	307	2008	
КАСЕЛЬ	200	0,0	0,0	28,2	112,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,50	1,90	4,30	0,00	411	2008	
ХЛЕБ	80	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,20	13,80	18,80	50,40	1,20	2008	2008	
Итого за прием пищи:	910	41,7	38,1	126,1	1 014,1	0,24	12,00	0,54	3,50	122,83	111,88	483,44	8,20			
Полдник																
СОК	200	1,0	0,0	19,0	87,3	0,10	20,00	0,00	0,00	37,80	7,20	28,80	0,20	404	2008	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,00	0,00	0,00	0,00	14,58	10,00	45,00	1,10	2008	2008	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,80	16,00	8,00	11,00	2,20	2008	2008	
Итого за прием пищи:	350	5,8	5,3	66,0	342,8	0,10	30,00	0,00	0,80	68,30	25,20	84,80	3,50			
Всего за день:		71,8	75,8	282,2	2 089,9	0,54	62,30	1,34	11,80	310,13	222,48	650,74	14,70			

9 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг			
																		В2, мг
Завтрак																		
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,1	2,5	13,6	0,00	10,00	0,00	0,10	22,93	13,90	41,80	1,00				2008	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	23,8	16,2	36,9	407,0	0,11	14,63	0,29	5,85	49,21	49,21	250,04	15,96	3,11			2008	
КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	28,2	112,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	1,80	4,30	0,00	4,11			2008	
ХЛЕБ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	9,80	25,20	0,60				2008	
Итого за прием пищи:	530	26,9	16,5	82,6	604,7	0,11	24,63	0,29	5,55	80,61	74,91	321,34	17,58					
Обед																		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	16,6	16,7	20,0	290,5	0,20	7,40	0,30	1,70	35,70	35,60	170,90	2,30	103			2011	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,1	6,2	27,8	183,1	0,20	13,80	0,00	0,30	54,50	30,40	109,90	1,50	128			2011	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	10,1	11,1	6,2	167,9	0,04	14,99	0,00	2,90	37,96	21,96	94,91	2,00	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	1,90	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			2008	
Итого за прием пищи:	810	35,4	34,4	104,1	869,9	0,54	35,96	0,30	5,90	150,46	118,78	432,11	7,00					
Полдник																		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,2	6,5	45,0	270,8	0,10	0,00	0,10	1,60	39,40	13,80	65,80	1,30	309			2011	
КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	28,2	112,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	1,80	4,30	0,00	411			2008	
ХЛЕБ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	9,80	25,20	0,60				2008	
Итого за прием пищи:	430	9,5	6,7	89,3	454,6	0,10	0,00	0,10	2,20	57,90	25,60	65,40	1,90					
Всего за день:		71,8	59,6	276,0	1 529,2	0,75	60,62	0,59	14,65	286,97	219,29	838,85	26,45					

10 день

Приним 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	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОФИДОМ	200	25,9	8,8	70,3	450,5	0,00	0,40	0,00	0,40	140,00	30,00	202,00	1,20	223	2011
ШАР 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
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,00	12,00	0,00	0,80	19,20	8,80	13,20	2,80		2008
Итого за прием пищи:	660	29,9	7,4	112,2	637,9	0,00	12,40	0,00	1,80	171,10	53,50	249,20	5,40		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	250	6,2	8,2	19,3	157,8	0,10	9,60	0,20	1,40	33,00	33,70	102,30	1,90	77	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,2	8,5	43,0	270,9	0,10	0,00	0,10	1,60	39,40	13,80	55,90	1,30	308	2011
ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	16,0	17,4	16,3	285,5	0,00	0,40	0,00	3,30	14,80	21,20	137,60	2,20	272	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,0	3,7	24,4	148,9	0,00	0,50	0,00	0,00	11,50	27,50	95,80	0,80	382	2011
ХЛЕБ	80	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:	810	37,8	34,2	136,1	1 004,3	0,30	10,50	0,30	7,50	212,50	116,00	442,10	7,40		
Полдник															
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	2,0	5,8	33,9	199,5	0,03	0,00	0,04	0,93	19,30	21,28	65,17	0,53	324	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,4	148,9	0,00	0,50	0,00	0,00	11,50	27,50	95,60	0,90	302	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
Итого за прием пищи:	430	9,0	9,8	73,4	417,4	0,03	0,50	0,04	1,53	131,70	58,88	185,97	2,03		
Всего за день:		75,7	51,4	321,7	2 059,4	0,33	23,40	0,34	10,83	515,30	228,18	877,27	14,83		

11 день

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	10,9	17,2	40,3	359,5	0,10	0,00	0,20	1,80	151,10	14,10	128,00	1,30	210	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,0	80,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	9,00	1,00	430	2008
ХЛЕБ	30	2,3	0,2	16,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,80	8,90	9,00	25,20	0,80		2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,00	12,00	0,00	0,80	19,20	9,80	13,20	2,60		2008
Итого за прием пищи:	560	13,9	19,0	82,2	546,9	0,10	12,00	0,20	3,00	192,20	37,60	174,40	5,50		
Обед															
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	300	6,3	8,2	24,0	201,2	0,10	5,80	0,00	1,70	24,30	30,90	109,90	1,40		2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	15,3	17,6	30,6	342,3	0,20	15,40	0,00	2,00	26,20	51,50	201,40	3,20	299	2008
КУСЕЛЬ	200	0,0	0,0	29,2	112,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,80	1,90	4,30	0,00	411	2008
ХЛЕБ	80	4,8	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,20	13,80	19,80	50,40	1,20		2008
КОМБИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	4,00	19,00	0,40		2008
Итого за прием пищи:	780	29,7	28,2	127,8	861,8	0,40	21,00	0,00	4,90	82,30	108,10	394,00	6,20		
Полдник															
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	80	6,6	12,3	10,8	181,7	0,00	0,10	0,20	0,70	194,10	14,60	128,30	0,60	3	2008
КУСЕЛЬ	200	0,0	0,0	28,2	112,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,80	1,90	4,30	0,00	411	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	110	0,4	0,4	10,6	51,7	0,00	11,00	0,00	0,70	17,80	8,80	12,10	2,40		2008
Итого за прием пищи:	360	7,0	12,7	49,6	346,2	0,00	11,10	0,20	1,40	223,90	25,30	142,70	3,00		
Всего за день:	50,6	59,9	259,8	1 774,9	0,50	44,10	0,40	9,30	497,80	171,00	701,10	14,70			

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,8	6,1	50,1	274,0	0,04	0,00	0,04	0,40	14,63	34,58	103,74	0,80	323	2008
РЫБА С ОВОЩАМИ	100	12,5	12,3	2,2	170,4	0,10	1,00	0,80	5,40	48,90	48,60	185,80	0,90	244	2012
СОК	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	6,00	14,00	2,80	442	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
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	4,00	18,00	0,40		2008
Итого за прием пищи:	550	22,1	20,8	102,1	684,8	0,16	5,00	0,84	6,80	90,23	106,08	346,74	6,50		
Обед															
СУП С БОБОВЫМИ И ГОВЯДИНОЙ	250	9,4	8,5	18,8	169,3	0,30	4,60	0,20	4,20	36,70	36,10	107,60	2,40	99	2008
РАТУ ОВОЩНОЕ	200	4,1	8,2	24,0	189,3	0,10	19,70	0,70	3,30	55,30	48,00	99,30	2,40	344	2012
БИТОНКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15,0	17,4	15,5	282,5	0,00	0,00	0,00	3,30	12,00	19,90	132,70	2,10	272	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛКОМ	200	3,3	3,1	26,8	148,0	0,00	0,50	0,00	0,00	11,50	19,10	87,80	0,50	379	2011
ХЛЕБ	80	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,20	13,80	18,80	50,40	1,20		2008
Итого за прием пищи:	810	37,3	37,6	115,0	951,2	0,50	24,80	0,80	12,50	228,30	142,90	477,90	6,60		
Полдник															
СОК	200	1,8	0,0	19,0	87,3	0,10	20,00	0,00	0,00	37,80	7,20	28,80	0,20	К/К	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3,8	4,8	37,2	208,5	0,00	0,00	0,00	0,00	14,50	10,00	45,00	1,10		2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20		2008
Итого за прием пищи:	350	5,8	5,3	66,0	342,8	0,10	30,00	0,00	0,00	68,30	25,20	84,80	3,50		
Всего за день:		65,2	63,7	283,1	1 978,8	0,76	59,60	1,54	19,80	387,03	274,18	909,44	17,60		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ Сборник рецептур
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	31,2	12,7	59,1	479,4	0,00	0,50	0,00	0,60	337,20	47,50	340,80	0,50	223	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,1	0,0	14,3	58,4	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	1,90	1,40	0,10	431	2008
ХЛЕБ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,80	8,90	8,90	25,20	0,50	2008	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	0,5	0,5	11,8	58,4	0,00	12,00	0,00	0,80	19,20	9,60	13,20	2,50	2008	2008
Итого за прием пищи:	550	34,1	13,4	100,3	665,2	0,00	13,60	0,00	2,00	371,30	68,90	380,60	3,80		
Обед															
ЦУП ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	5,5	0,0	9,2	138,5	0,00	12,40	0,20	2,30	50,70	25,30	74,90	1,50	88	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,2	0,5	48,0	270,9	0,10	0,00	0,10	1,60	30,40	13,80	55,90	1,30	309	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	16,4	20,0	18,7	311,9	0,10	0,80	0,10	3,00	42,40	21,60	150,00	1,80	314	2008
КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	28,2	112,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,80	1,80	4,30	0,00	411	2008
ХЛЕБ	60	4,0	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,20	13,80	18,80	50,40	1,20	2008	2008
Итого за прием пищи:	810	33,8	35,7	130,2	976,1	0,30	13,00	0,40	8,10	157,30	82,40	335,40	5,70		
Полдник															
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	200	40,1	11,8	41,5	462,6	0,10	0,40	0,00	4,30	218,00	43,10	333,60	1,00	219	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,1	0,0	14,3	58,4	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	1,90	1,40	0,10	431	2008
Итого за прием пищи:	400	45,2	11,8	55,9	521,0	0,10	1,50	0,00	4,30	228,00	45,00	335,00	1,10		
Всего за день:		114,1	60,9	286,4	2 162,3	0,40	28,10	0,40	14,40	755,20	196,30	1 051,00	10,70		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	
		Белка, г		Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг		Fe, мг
		0,8	0,1												
Завтрак															
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	0,00	10,00	0,00	0,10	22,90	13,90	41,80	1,00		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,8	6,1	50,1	274,0	0,04	0,00	0,04	0,40	14,63	34,58	103,74	0,90	2008	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	25,7	25,7	1,2	338,3	0,10	1,40	0,30	0,40	27,60	28,10	222,10	2,20	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	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	0,50	2011	
Итого за прием пищи:	630	33,6	32,1	88,3	774,6	0,14	11,40	0,34	1,50	80,53	88,28	382,84	4,60	2008	
Обед															
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	0,00	10,00	0,00	0,10	22,90	13,90	41,80	1,00		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	300	11,6	11,3	21,1	232,7	0,10	10,50	0,20	1,90	46,50	42,20	157,10	2,50	2008	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	23,8	18,2	36,8	437,0	0,11	14,53	0,28	5,85	49,21	49,21	250,04	15,96	2011	
СОК	200	1,0	0,2	19,9	86,0	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	2008	
ХЛЕБ	80	4,8	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:	860	42,0	30,2	110,3	881,7	0,33	39,13	0,48	9,25	144,41	133,11	573,34	23,49	2008	
Полдник															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	2,1	18,2	2,6	183,2	0,00	0,30	0,10	4,10	64,40	7,00	49,10	0,30	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	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	0,50	2008	
Итого за прием пищи:	430	4,4	18,4	37,1	331,6	0,00	0,30	0,10	4,70	79,80	18,70	74,30	0,80	2008	
Всего за день:	80,0	80,7	235,8	1 987,9	0,47	50,83	0,93	15,45	304,74	240,09	960,49	26,96			