

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



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

2024 – 2025
учебный год

1 день

Прем 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	P, мг	Fe, мг			
														Завтрак		
Завтрак																
МАМАРОНЫ 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	
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	0,00	8,80	8,80	25,20	0,60	2008	2008	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	0,0	0,5	11,8	56,4	0,00	12,00	0,00	0,80	19,20	9,60	13,20	2,60	2008	2008	
Итого за прием пищи:	500	11,2	13,8	72,1	457,2	0,10	12,00	0,10	2,50	151,90	34,00	142,40	5,20			
Обед																
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	250	7,2	5,9	21,9	175,3	0,10	5,50	0,10	1,40	23,80	20,70	56,40	1,50	2008	2008	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	11,5	13,3	22,9	259,9	0,20	11,50	0,00	1,50	19,50	36,70	151,10	2,40	299	2008	
КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	26,2	112,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,50	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	2008	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	3,0	3,9	29,8	185,6	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	8,00	36,00	0,60	2008	2008	
Итого за прием пищи:	700	25,3	24,5	132,9	854,9	0,40	17,00	0,10	4,10	80,30	98,10	340,20	5,90			
Всего за день:		37,5	38,3	205,0	1 312,1	0,50	29,00	0,20	6,60	232,20	132,10	482,60	11,10			

2 День

Прием 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		
Завтрак															
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	523	2008
РЫБА С ОВОЩАМИ	90	11,1	14,2	2,0	181,3	0,10	0,80	0,80	0,30	44,10	44,80	187,30	0,80	244	2012
СОК	200	1,0	0,2	18,8	96,0	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	442	2008
ХЛЕБ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,80	6,90	9,90	26,20	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		2008
Итого за прием пищи:	500	20,3	22,1	96,9	669,4	0,15	4,80	0,83	7,40	84,70	84,70	311,50	5,40		
Обед															
СУП С БОВОВЬМИ 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	88	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3,1	8,1	18,1	141,8	0,10	14,90	0,60	3,00	41,50	36,00	74,40	1,50	344	2012
БИТЧКИ 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	111,50	19,10	87,50	0,50	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	35,9	107,6	875,4	0,50	20,00	0,80	11,40	214,20	128,10	439,70	7,40		
Всего за день:		54,9	58,0	204,5	1 544,8	1,43	24,80	1,43	18,80	288,90	223,80	751,20	12,80		

3 ДЕНЬ

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	P, мг	Fe, мг				
																Итого за прием пищи:	
Завтрак																	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	21,0	6,4	24,6	243,4	0,00	0,30	0,00	0,30	0,00	0,30	152,70	24,50	183,60	0,40	223	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,1	0,0	34,3	58,4	0,00	1,10	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	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	0,80	19,20	9,60	13,20	2,60			2008
Итого за прием пищи:	500	23,9	7,1	66,0	429,2	0,00	13,40	0,00	1,70	1,70	166,60	45,90	223,60	3,70			
Обед																	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	5,6	8,8	9,2	138,5	0,00	12,40	0,00	2,30	0,20	2,30	60,70	26,30	74,90	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	1,20	29,70	10,60	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	0,10	2,70	38,20	19,60	165,00	1,40	314	2008
КРАСЬЕЛЬ	200	0,0	0,0	28,2	112,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	1,60	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	1,20	13,80	19,80	60,40	1,20		2008
Итого за прием пищи:	750	30,2	32,1	117,2	876,5	0,20	13,00	0,30	7,40	0,30	7,40	144,00	77,00	306,70	6,20		
Всего за день:		54,1	39,2	183,2	1 307,7	0,20	26,40	0,30	9,10	0,30	9,10	330,80	122,60	530,30	8,90		

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	
Завтрак														
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	70	0,8	0,1	1,7	9,8	0,00	7,00	0,00	0,10	16,10	9,80	29,30	0,70	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,9	4,9	37,7	206,0	0,03	0,00	0,03	0,30	11,30	26,00	76,00	0,60	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	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	1,80	0,00	0,00	2011
ХЛЕБ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	9,90	25,20	0,60	2008
Итого за прием пищи:	540	29,6	28,0	75,0	658,5	0,13	8,30	0,33	1,40	67,20	72,50	332,40	3,90	
Обед														
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	70	0,8	0,1	1,7	9,8	0,00	7,00	0,00	0,10	16,10	9,80	29,30	0,70	2008
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	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	17,9	13,7	27,7	306,0	0,06	11,00	0,22	4,40	37,00	37,00	186,00	12,00	2008
СОК	200	1,0	0,2	18,8	86,0	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	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
Итого за прием пищи:	730	33,8	23,7	96,9	737,9	0,30	30,80	0,42	7,50	116,20	109,50	412,60	18,90	
Всего за день:		63,4	51,7	171,9	1 406,5	0,43	39,10	0,75	8,90	183,40	182,80	745,00	22,80	

4 день

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	70	0,6	0,1	1,7	9,8	0,00	0,00	0,10	16,10	9,80	29,30	0,70			2008
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	9,6	4,0	37,7	206,0	0,03	0,03	0,30	1,00	26,00	78,00	0,60			2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	23,7	23,1	1,1	304,4	0,10	1,30	0,30	24,70	25,40	199,90	2,00			2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	16,4	77,4	0,00	0,00	0,00	8,50	1,00	0,00	0,00			2011
ХЛЕБ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,80	6,90	9,90	25,20	0,60			2008
Итого за прием пищи:	540	29,6	28,0	75,0	668,6	0,13	6,30	1,40	67,20	72,90	332,40	3,90			
Обед															
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	70	0,6	0,1	1,7	9,8	0,00	0,00	0,10	16,10	9,80	29,30	0,70			2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРУКТАДЕЛКАМИ	250	9,7	9,3	17,6	194,0	0,10	9,80	0,20	1,60	37,30	130,90	2,20		104	2011
ПРОС ИЗ ПТИЦЫ	150	17,8	13,7	27,7	306,0	0,08	11,00	0,22	4,40	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		442	2008
ХЛЕБ	50	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:	730	33,8	23,7	96,9	737,9	0,30	30,60	0,42	7,50	118,20	109,90	412,60		16,90	
Всего за день:		63,4	51,7	171,9	1406,5	0,43	39,10	0,76	8,90	185,40	162,90	746,00		22,80	

5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
КАША "ДРУЖБА"	150	4,8	7,4	20,0	165,6	0,00	0,60	0,00	0,30	119,70	21,90	108,00	0,40	190	2008
КАЧАС С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,4	140,9	0,00	0,50	0,00	0,00	111,50	27,50	95,60	0,50	382	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	8,9	6,1	15,1	143,8	0,00	0,10	0,10	0,70	162,90	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
Итого за прием пищи:	500	15,7	17,6	69,3	603,3	0,00	11,20	0,10	1,80	430,10	74,30	339,80	4,30		
Обед															
РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	8,6	7,0	13,1	137,8	0,10	4,80	0,30	1,60	34,70	29,70	89,80	1,30	74	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,0	4,6	20,8	137,5	0,20	10,10	0,00	0,20	40,80	28,50	82,30	1,20	128	2011
РЫБА ПРИПУШЕННАЯ	90	19,9	9,5	0,3	185,7	0,20	0,50	0,00	1,40	29,80	28,00	183,70	0,60	227	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	0,00	1,40	0,10	431	2008
ХЛЕБ	60	4,6	0,4	30,3	142,1	0,10	0,00	0,00	1,20	13,80	19,80	50,40	1,20		2008
Итого за прием пищи:	750	33,2	21,5	78,7	541,6	0,60	16,50	0,30	4,40	127,20	104,90	406,60	4,40		
Всего за день:		48,9	39,1	148,0	1144,9	0,60	27,70	0,40	6,00	557,30	179,20	746,40	8,70		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,2	6,5	48,0	270,8	0,10	0,00	0,10	1,80	39,40	13,80	55,90	1,30	309	2011
ГУЛЯШ	80	13,4	15,5	3,4	208,2	0,00	1,70	0,00	2,40	19,40	17,70	118,40	1,90	260	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	80,0	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	6,90	25,20	0,60		2008
Итого за прием пищи:	520	23,1	22,3	79,5	608,0	0,10	1,70	0,10	4,80	69,70	45,40	208,50	4,80		
Обед															
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,4	0,6	15,8	108,4	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	18,8	213,7	0,10	8,00	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	80	4,8	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,20	13,90	19,80	53,40	1,20		2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	3,0	3,9	28,9	166,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,80	8,00	36,00	0,60		2008
Итого за прием пищи:	700	26,7	16,8	120,8	741,8	0,30	15,20	0,30	4,10	93,80	80,00	278,50	5,30		
Всего за день:		49,8	35,1	200,3	1 349,8	0,40	16,90	0,40	8,70	163,50	135,40	487,00	10,10		

7 день

Приним 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
		Белки, г	Жиры, г													
Завтрак																
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,2	6,4	26,6	184,2	0,00	0,40	0,00	0,00	83,80	13,00	77,10	0,40	184	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	3,1	26,6	149,0	0,00	0,50	0,00	0,00	111,50	19,10	87,80	0,50	379	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,4	8,5	16,2	145,9	0,00	0,00	0,10	0,80	8,10	9,80	27,10	0,80	1	2011	
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	2,80		2008	
Итого за прием пищи:	510	11,4	18,5	80,2	534,4	0,00	12,90	0,10	2,50	222,60	52,40	205,30	4,10			
Обед																
БОРЩ С МЯСОМ	250	6,5	9,4	16,3	171,1	0,10	11,40	0,30	2,50	58,20	36,20	96,70	2,30	82	2011	
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,8	4,6	37,7	205,0	0,03	0,00	0,03	0,30	11,00	26,00	78,00	0,80	323	2008	
РЫБА С ОВОЩАМИ	90	11,1	10,3	2,0	148,4	0,10	0,80	0,80	4,60	44,10	44,90	167,20	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	4,8	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:	750	26,6	24,9	104,9	751,6	0,35	16,20	0,93	8,80	141,10	134,80	408,30	7,70			
Всего за день:		38,2	43,4	185,1	1 286,0	0,35	29,10	1,03	11,30	363,70	187,20	813,60	11,80			

8 день

Применение, 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	P, мг			Fe, мг
		3.1	6.1													
Завтрак																
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3.1	6.1	18.1	141.8	0.10	14.80	0.60	3.00	41.50	36.00	74.40	1.50	344	2012	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	14.8	18.0	15.1	260.7	0.00	0.80	0.10	2.70	58.20	19.80	135.00	1.40	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	0.60	6.90	9.80	25.20	0.60	2008	2008	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	5.00	27.00	0.60	2008	2008	
Итого за прием пищи:	500	22.3	27.2	90.0	696.0	0.10	15.50	0.70	6.30	103.80	73.20	281.60	4.10			
Обед																
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	70	0.8	0.1	1.7	9.8	0.00	7.00	0.00	0.10	16.10	9.80	29.30	0.70	2008	2008	
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	5.8	5.8	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	150	3.8	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	
КИСЕЛЬ	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	60	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	2008	
Итого за прием пищи:	820	37.7	34.0	112.8	908.0	0.23	8.50	0.53	3.40	109.60	95.50	422.90	5.50			
Всего за день:		60.0	61.2	202.8	1 604.0	0.33	24.40	1.23	9.70	213.40	169.70	694.50	9.60			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г		Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
		г	г														
Завтрак																	
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	
ПЛОДЫ ИЗ ПТИЦЫ	200	23,8	19,2	36,8	407,0	0,11	14,63	0,29	6,95	48,21	49,21	250,04	15,96			2008	
КОФЕЛЬ	200	0,0	0,0	26,2	112,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	1,90	4,30	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	0,60			2008	
Итого за прием пищи:	600	26,7	19,5	81,8	600,6	0,11	21,63	0,29	6,55	83,81	70,81	306,84	17,26				
Обед																	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	2,8	2,0	20,2	119,1	0,10	6,60	0,20	1,50	22,90	22,10	59,70	1,20			2011	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,0	4,0	20,8	137,5	0,20	10,10	0,00	0,20	40,90	29,50	82,30	3,20			2011	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	90	9,1	10,0	5,8	151,2	0,04	13,50	0,00	2,34	34,20	19,80	85,50	1,80			2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	18,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	1,80	0,00	0,00			2011	
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:	750	19,5	17,8	96,2	626,3	0,44	30,20	0,20	5,24	120,00	93,00	279,90	5,40				
Всего за день:		46,2	36,3	178,0	1 226,9	0,55	51,83	0,49	11,79	203,81	163,81	585,74	22,66				

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
															№ рецептур
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	150	20,2	4,9	52,7	337,1	0,00	0,30	0,00	0,30	105,10	22,40	152,00	0,90	223	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	0,00	6,80	9,60	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		2008
Итого за прием пищи:	500	23,2	5,8	94,6	524,5	0,00	12,30	0,00	1,70	136,20	45,90	198,40	5,10		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	250	8,2	6,2	19,3	157,8	0,10	9,00	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	305	2011
ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	14,3	15,9	14,8	258,2	0,00	0,40	0,00	3,00	13,50	19,40	124,60	1,90	272	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	95,80	0,90	362	2011
ХЛЕБ	50	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:	750	34,3	31,0	123,2	909,4	0,30	10,50	0,20	6,60	201,50	110,90	415,10	6,80		
Всего за день:		57,6	36,6	217,8	1 433,9	0,30	22,80	0,20	8,50	337,70	186,80	613,50	11,80		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. сахара, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
Завтрак																			
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	8,2	13,0	30,2	259,8	0,10	0,00	0,10	1,10	120,80	10,50	36,00	1,00	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	8,00	1,00	430	2008				
ХЛЕБ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,80	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		2008				
Итого за прием пищи:	500	11,2	13,8	72,1	457,2	0,10	12,00	0,10	2,50	151,90	34,00	142,40	5,20						
Обед																			
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	250	7,2	8,9	21,9	176,3	0,10	5,50	0,10	1,40	23,80	29,70	96,40	1,50	2008					
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	11,5	13,3	22,9	256,9	0,20	11,50	0,00	1,50	19,50	38,70	151,10	2,40	286	2008				
КИСЕЛЬ	200	0,3	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	4,8	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	40	3,0	3,8	29,8	156,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,80	8,00	36,00	0,80		2008				
Итого за прием пищи:	700	26,3	24,8	132,9	854,9	0,40	17,00	0,10	4,10	80,30	96,10	342,20	5,00						
Всего за день:		37,5	38,3	205,0	1 312,1	0,50	29,00	0,20	6,60	232,20	132,10	492,60	11,10						

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	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															
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,03	0,00	0,03	0,30	11,30	26,00	76,00	0,60	323	2008
РЫБА С ОВОЩАМИ	90	11,1	14,2	2,0	181,3	0,10	0,80	0,80	6,30	44,10	44,80	187,30	0,80	244	2012
СОК	200	1,0	0,2	19,6	86,0	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	442	2008
ХЛЕБ	30	2,3	0,2	15,1	71,6	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	9,90	25,20	0,60	208	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	208	2008
Итого за прием пищи:	500	20,3	22,1	96,9	659,4	0,15	4,80	0,83	7,40	84,70	94,70	311,50	6,40		
Обед															
СУП С БОБОВЬМИ И ГОВЯДИНОЙ	250	9,4	8,0	18,8	169,3	0,30	4,80	0,20	4,20	36,70	36,10	107,60	2,40	88	2008
РАТУ ОВОЩНОЕ	150	3,1	8,1	18,1	141,8	0,10	14,90	0,60	3,00	41,50	36,00	74,40	1,50	344	2012
БИТОНЧИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	14,2	19,8	14,0	254,2	0,00	0,00	0,00	3,00	10,70	18,10	119,40	1,80	272	2008
КОФЕЛЬНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	3,1	26,9	148,0	0,00	0,50	0,00	0,00	111,50	19,10	87,90	0,50	379	2011
ХЛЕБ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,20	13,60	19,80	50,40	1,20	208	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:		64,9	66,0	204,5	1 544,8	1,43	24,80	1,43	18,80	288,90	223,80	751,20	12,80		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод.ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
														К		
Завтрак																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	21,0	6,4	24,9	0,00	0,30	0,00	0,30	152,70	24,50	183,80	0,40	223	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,1	0,0	14,3	0,00	1,70	0,00	0,00	8,00	1,90	1,40	0,10	431	2008		
ХЛЕБ	30	2,3	0,2	15,1	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	0,00	12,00	0,00	0,80	19,20	9,60	13,20	2,80		2008		
Итого за прием пищи:	500	23,9	7,1	66,0	0,00	13,40	0,00	1,70	186,80	46,90	223,60	3,70				
Обед																
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	5,9	8,8	9,2	136,5	0,00	12,40	0,20	2,30	50,70	25,30	74,80	1,60	88	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,9	34,0	204,4	0,10	0,00	0,00	1,20	29,70	10,50	42,20	1,00	309	2011	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	14,9	18,0	16,1	280,7	0,00	0,90	0,10	2,70	38,20	19,50	135,00	1,40	374	2008	
КИСЕЛЬ	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	
ХЛЕБ	50	4,9	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	30,2	32,1	117,2	876,5	0,20	13,00	0,30	7,40	144,00	77,00	306,70	5,20			
Всего за день:		54,1	39,2	183,2	1 307,7	0,20	26,40	0,30	9,10	330,80	122,90	530,30	8,90			

14 День

Прием 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			
														Завтрак		
ОВОЩИ СВЕЖИЕ																
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	70	0,8	0,1	1,7	9,8	0,00	7,00	0,00	0,10	16,10	9,80	29,30	0,70		2008	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	150	3,6	4,8	37,7	206,0	0,03	0,00	0,03	0,30	11,00	26,00	78,00	0,60		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	80	23,1	23,1	1,1	304,4	0,10	1,30	0,30	0,40	24,70	25,40	199,90	2,00		2008	
ХЛЕБ	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	
Итого за прием пищи:	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	6,90	26,20	0,60		2008	
	540	29,5	28,0	75,0	688,6	0,13	8,30	0,33	1,40	67,20	72,90	332,40	3,90			
ОВОЩИ СВЕЖИЕ																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	70	0,5	0,1	1,7	9,8	0,00	7,00	0,00	0,10	16,10	9,80	29,30	0,70		2008	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	9,7	9,3	17,8	194,0	0,10	8,80	0,20	1,60	37,30	35,30	130,90	2,20		2011	
СОК	150	17,9	13,7	27,7	308,0	0,08	11,00	0,22	4,40	37,00	37,00	188,00	12,00		2008	
ХЛЕБ	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	
Итого за прием пищи:	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	
Всего за день:	730	33,8	23,7	96,9	737,9	0,30	30,80	0,42	7,50	116,20	109,90	412,60	18,80			
		63,4	51,7	171,9	1406,5	0,43	39,10	0,75	8,90	185,40	182,80	745,00	22,80			