

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ «СОШ № 1»



С.А.Маркозова

**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ В МКОУ «СОШ № 1»
Курского муниципального округа Ставропольского края**

ст.Курская
2024- 2025 г.

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 | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | Se, мг | | | F, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 200 | 7.2 | 8.5 | 46.1 | 290.3 | 0.00 | 0.08 | 0.04 | 0.04 | 0.14 | 40.49 | 56.53 | 14.03 | 1.33 | 85.76 | 1.01 | 0.02 | 0.02 | 203 | 2011 |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 40 | 4.9 | 4.5 | 0.3 | 61.0 | 0.00 | 0.02 | 0.15 | 0.10 | 0.88 | 19.81 | 69.16 | 4.32 | 0.90 | 56.03 | 8.00 | 0.01 | 0.02 | 213 | 2008 |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 60 | 1.1 | 5.3 | 4.6 | 71.4 | 4.20 | 0.01 | 0.03 | 0.11 | 0.00 | 24.60 | 22.20 | 9.00 | 0.42 | 189.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.2 | 0.2 | 14.6 | 68.9 | 0.00 | 0.04 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 6.21 | 22.68 | 8.91 | 0.54 | 38.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 114 | 2013 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 3.0 | 2.2 | 24.0 | 128.0 | 0.47 | 0.04 | 0.11 | 0.01 | 0.00 | 100.26 | 79.10 | 17.13 | 0.36 | 152.65 | 8.10 | 0.00 | 0.00 | 379 | 2011 |
| ФРУКТЫ | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.5 | 45.6 | 4.00 | 0.02 | 0.02 | 0.01 | 0.00 | 14.40 | 9.90 | 7.20 | 1.98 | 278.00 | 2.00 | 0.00 | 0.01 | | |
| Итого за прием пищи: | 610 | 18.9 | 21.1 | 99.1 | 665.2 | 8.67 | 0.21 | 0.37 | 0.27 | 1.02 | 205.77 | 259.57 | 60.59 | 5.53 | 800.14 | 19.11 | 0.03 | 0.05 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ | 200 | 2.3 | 4.7 | 21.1 | 136.4 | 4.75 | 0.06 | 0.05 | 0.17 | 0.04 | 24.55 | 59.25 | 23.66 | 0.81 | 350.18 | 3.53 | 0.00 | 0.03 | 98 | 2008 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 10.2 | 6.7 | 45.9 | 283.7 | 0.00 | 0.27 | 0.15 | 0.02 | 0.08 | 26.96 | 224.05 | 150.64 | 5.28 | 315.96 | 2.73 | 0.00 | 0.02 | 323 | 2008 |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 90 | 12.6 | 17.3 | 2.9 | 217.8 | 0.49 | 0.06 | 0.09 | 0.07 | 0.00 | 23.50 | 110.81 | 12.92 | 1.06 | 131.03 | 4.05 | 0.01 | 0.08 | 312 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3.7 | 0.4 | 42.9 | 190.0 | 0.00 | 0.08 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 11.34 | 54.68 | 21.87 | 1.62 | 83.25 | 2.52 | 0.00 | 0.01 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2.0 | 0.4 | 11.6 | 58.5 | 0.00 | 0.04 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 12.69 | 42.39 | 13.23 | 1.05 | 70.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0.0 | 0.0 | 23.2 | 92.9 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.53 | 0.00 | 1.80 | 0.00 | 1.32 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 349 | 2011 |
| ФРУКТЫ | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.5 | 45.6 | 4.00 | 0.02 | 0.02 | 0.01 | 0.00 | 14.40 | 9.90 | 7.20 | 1.98 | 278.00 | 2.00 | 0.00 | 0.01 | | |
| Итого за прием пищи: | 845 | 31.1 | 29.9 | 157.1 | 1 024.9 | 9.24 | 0.53 | 0.36 | 0.27 | 0.12 | 121.97 | 501.08 | 231.32 | 11.80 | 1 230.24 | 14.83 | 0.01 | 0.15 | | |
| Всего за день: | | 50.0 | 51.0 | 256.2 | 1 690.0 | 17.91 | 0.74 | 0.73 | 0.54 | 1.14 | 327.74 | 760.65 | 291.91 | 17.33 | 2 030.38 | 33.94 | 0.04 | 0.20 | | |

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 | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Se, мг | | | F, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ | 200 | 4.9 | 5.9 | 33.2 | 206.4 | 0.52 | 0.05 | 0.12 | 0.04 | 0.06 | 110.64 | 114.33 | 26.26 | 0.38 | 178.01 | 9.43 | 0.00 | 0.02 | 189 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 25/5/20 | 6.8 | 10.3 | 24.6 | 219.1 | 0.14 | 0.07 | 0.09 | 0.10 | 0.08 | 183.60 | 134.70 | 20.50 | 1.21 | 64.60 | 1.40 | 0.00 | 0.01 | 3 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.2 | 0.2 | 14.6 | 68.9 | 0.00 | 0.04 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 6.21 | 22.68 | 8.91 | 0.54 | 38.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 114 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0.0 | 0.0 | 23.2 | 92.9 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.53 | 0.00 | 1.80 | 0.00 | 1.32 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 349 | 2011 |
| ФРУКТЫ | 100 | 1.5 | 0.5 | 20.4 | 93.1 | 4.00 | 0.03 | 0.04 | 0.02 | 0.00 | 7.20 | 25.20 | 37.80 | 0.54 | 348.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Итого за прием пищи: | 580 | 15.4 | 16.9 | 116.0 | 680.4 | 4.66 | 0.19 | 0.27 | 0.16 | 0.14 | 316.18 | 296.91 | 95.27 | 2.67 | 630.63 | 10.83 | 0.00 | 0.03 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 200 | 1.7 | 3.5 | 13.1 | 90.8 | 5.17 | 0.05 | 0.04 | 0.18 | 0.06 | 25.85 | 46.07 | 20.23 | 0.79 | 372.32 | 3.46 | 0.00 | 0.02 | 96 | 2011 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 180 | 3.7 | 7.8 | 24.7 | 184.0 | 11.96 | 0.15 | 0.13 | 0.06 | 0.12 | 49.61 | 99.41 | 34.07 | 1.43 | 879.81 | 9.82 | 0.00 | 0.04 | 434 | 2013 |
| РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ | 90 | 17.0 | 7.9 | 5.0 | 160.6 | 4.22 | 0.12 | 0.12 | 0.46 | 0.00 | 58.05 | 248.48 | 66.35 | 1.38 | 620.13 | 156.89 | 0.02 | 0.66 | 227 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3.3 | 0.3 | 21.9 | 103.4 | 0.00 | 0.05 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 9.32 | 34.02 | 13.37 | 0.81 | 58.05 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 24 | 1.6 | 0.3 | 9.3 | 46.8 | 0.00 | 0.03 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 10.15 | 33.91 | 10.58 | 0.85 | 56.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 3.0 | 2.2 | 24.0 | 128.0 | 0.47 | 0.04 | 0.11 | 0.01 | 0.00 | 100.26 | 79.10 | 17.13 | 0.36 | 152.65 | 8.10 | 0.00 | 0.00 | 379 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 719 | 30.2 | 22.0 | 97.9 | 713.5 | 21.82 | 0.44 | 0.44 | 0.71 | 0.18 | 253.24 | 540.99 | 161.73 | 5.62 | 2 139.36 | 178.27 | 0.02 | 0.73 | | |
| Всего за день: | | 45.6 | 38.8 | 213.9 | 1 393.9 | 26.48 | 0.63 | 0.71 | 0.87 | 0.32 | 569.42 | 837.90 | 257.00 | 8.29 | 2 769.99 | 189.10 | 0.02 | 0.76 | | |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | 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 | І, мкг | Se, мг | | | F, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 200 | 4.1 | 5.8 | 27.9 | 180.8 | 13.56 | 0.16 | 0.14 | 0.04 | 0.08 | 54.52 | 109.81 | 39.36 | 1.58 | 995.09 | 10.95 | 0.00 | 0.05 | 128 | 2011 |
| РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ | 90 | 17.0 | 7.9 | 5.0 | 160.7 | 4.22 | 0.12 | 0.12 | 0.46 | 0.00 | 58.03 | 248.64 | 66.37 | 1.37 | 620.35 | 157.03 | 0.02 | 0.66 | 227 | 2011 |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.4 | 6.00 | 0.02 | 0.02 | 0.01 | 0.00 | 13.80 | 25.20 | 8.40 | 0.60 | 84.60 | 1.80 | 0.00 | 0.01 | 112 | 2013 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/15/7 | 0.3 | 0.0 | 15.1 | 62.8 | 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 | 393 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.2 | 0.2 | 14.6 | 68.9 | 0.00 | 0.04 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 6.21 | 22.68 | 8.91 | 0.54 | 38.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2.0 | 0.4 | 11.6 | 58.5 | 0.00 | 0.04 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 12.69 | 42.39 | 13.23 | 1.05 | 70.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 612 | 26.0 | 14.4 | 75.7 | 540.0 | 24.94 | 0.38 | 0.33 | 0.51 | 0.08 | 159.79 | 457.53 | 142.61 | 5.94 | 1 846.44 | 169.78 | 0.02 | 0.72 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ | 60 | 1.1 | 4.7 | 5.9 | 71.0 | 3.42 | 0.03 | 0.03 | 0.02 | 0.00 | 19.61 | 27.18 | 13.33 | 0.81 | 206.28 | 4.06 | 0.00 | 0.01 | 56 | 2008 |
| БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 3.1 | 4.8 | 13.1 | 110.5 | 5.08 | 0.07 | 0.05 | 0.19 | 0.00 | 46.28 | 72.53 | 26.45 | 1.34 | 381.32 | 4.78 | 0.00 | 0.02 | 84 | 2011 |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 8.1 | 5.7 | 47.5 | 273.3 | 0.00 | 0.17 | 0.07 | 0.02 | 0.09 | 38.12 | 171.26 | 40.49 | 2.91 | 167.08 | 0.00 | 0.05 | 0.00 | 323 | 2008 |
| ПОДЖАРКА | 90 | 10.5 | 17.7 | 4.8 | 221.6 | 3.59 | 0.05 | 0.09 | 0.04 | 0.00 | 17.58 | 103.07 | 19.18 | 1.71 | 341.29 | 5.86 | 0.00 | 0.03 | 251 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3.3 | 0.3 | 21.9 | 103.4 | 0.00 | 0.05 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 9.32 | 34.02 | 13.37 | 0.81 | 58.05 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 24 | 1.6 | 0.3 | 9.3 | 46.8 | 0.00 | 0.03 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 10.15 | 33.91 | 10.58 | 0.85 | 56.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0.2 | 0.2 | 27.0 | 111.1 | 1.60 | 0.01 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 13.16 | 3.96 | 4.43 | 0.79 | 112.44 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 394 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 799 | 27.9 | 33.7 | 129.5 | 937.7 | 13.69 | 0.41 | 0.29 | 0.27 | 0.09 | 154.22 | 445.93 | 127.83 | 9.22 | 1 322.86 | 15.50 | 0.05 | 0.07 | | |
| Всего за день: | | 53.8 | 48.0 | 205.1 | 1 477.7 | 38.63 | 0.79 | 0.62 | 0.78 | 0.17 | 314.01 | 903.46 | 270.44 | 15.16 | 3 169.30 | 185.28 | 0.07 | 0.79 | | |

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 | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Se, мг | | | F, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 200 | 8.8 | 7.2 | 51.1 | 303.9 | 0.00 | 0.17 | 0.00 | 0.06 | 0.00 | 36.83 | 197.97 | 46.03 | 3.06 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 181 | 2008 |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ | 90 | 14.4 | 15.7 | 13.3 | 251.2 | 0.00 | 0.07 | 0.09 | 0.00 | 0.00 | 13.21 | 141.28 | 25.00 | 2.38 | 267.78 | 4.80 | 0.00 | 0.03 | 272 | 2008 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ | 30 | 0.7 | 1.1 | 2.8 | 27.8 | 0.79 | 0.00 | 0.02 | 0.02 | 0.00 | 9.64 | 10.49 | 3.17 | 0.16 | 47.83 | 1.16 | 0.00 | 0.00 | 331 | 2011 |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ | 60 | 1.6 | 4.5 | 8.6 | 81.4 | 5.12 | 0.04 | 0.05 | 0.05 | 0.00 | 25.70 | 35.82 | 17.79 | 1.05 | 286.30 | 4.89 | 0.00 | 0.02 | 56 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.2 | 0.2 | 14.6 | 68.9 | 0.00 | 0.04 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 6.21 | 22.68 | 8.91 | 0.54 | 38.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2.0 | 0.4 | 11.6 | 58.5 | 0.00 | 0.04 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 12.69 | 42.39 | 13.23 | 1.05 | 70.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1.0 | 0.2 | 20.2 | 86.0 | 4.00 | 0.02 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 14.00 | 14.00 | 8.00 | 2.80 | 240.00 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 640 | 30.5 | 29.2 | 122.1 | 877.7 | 9.91 | 0.38 | 0.22 | 0.13 | 0.00 | 118.28 | 464.63 | 122.13 | 11.04 | 951.11 | 12.85 | 0.00 | 0.05 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ | 60 | 0.7 | 0.1 | 2.3 | 14.4 | 15.00 | 0.04 | 0.02 | 0.10 | 0.00 | 8.40 | 15.60 | 12.00 | 0.60 | 174.00 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | 112 | 2013 |
| СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ | 200 | 2.7 | 3.7 | 18.4 | 117.8 | 5.09 | 0.07 | 0.05 | 0.18 | 0.06 | 22.65 | 51.62 | 17.92 | 0.94 | 373.79 | 4.04 | 0.00 | 0.02 | 106 | 2008 |
| ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ) | 90 | 8.2 | 12.5 | 9.2 | 184.7 | 0.94 | 0.03 | 0.05 | 0.01 | 0.00 | 16.82 | 82.12 | 13.54 | 1.16 | 186.75 | 3.93 | 0.00 | 0.03 | 284 | 2008 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 4.3 | 5.5 | 45.1 | 246.6 | 0.00 | 0.04 | 0.00 | 0.04 | 0.00 | 13.17 | 93.37 | 31.12 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 323 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3.3 | 0.3 | 21.9 | 103.4 | 0.00 | 0.05 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 9.32 | 34.02 | 13.37 | 0.81 | 58.05 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 24 | 1.6 | 0.3 | 9.3 | 46.8 | 0.00 | 0.03 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 10.15 | 33.91 | 10.58 | 0.85 | 56.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1.0 | 0.2 | 19.8 | 86.0 | 4.00 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 14.00 | 14.00 | 8.00 | 2.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 799 | 21.8 | 22.6 | 126.0 | 799.5 | 25.03 | 0.28 | 0.16 | 0.33 | 0.06 | 94.51 | 324.64 | 106.53 | 7.88 | 848.99 | 9.17 | 0.00 | 0.06 | | |
| Всего за день: | | 52.3 | 51.8 | 248.2 | 1 677.2 | 34.94 | 0.66 | 0.38 | 0.46 | 0.06 | 212.79 | 789.27 | 228.66 | 18.92 | 1 800.10 | 22.02 | 0.00 | 0.11 | | |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | | |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|---------------------|--------|--------|-------------|------------------|-------|--|
| | | 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, мкг | Se, мг | | | F, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | 300 | 16.0 | 20.8 | 16.3 | 316.9 | 8.18 | 0.13 | 0.16 | 0.29 | 0.00 | 34.35 | 174.63 | 36.42 | 2.19 | 672.64 | 9.88 | 0.02 | 0.12 | 309 | 2008 | |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.4 | 6.00 | 0.02 | 0.02 | 0.01 | 0.00 | 13.80 | 25.20 | 8.40 | 0.60 | 84.60 | 1.80 | 0.00 | 0.01 | 112 | 2013 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.2 | 0.2 | 14.6 | 68.9 | 0.00 | 0.04 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 6.21 | 22.68 | 8.91 | 0.54 | 38.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 114 | 2013 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 24 | 1.6 | 0.3 | 9.3 | 46.8 | 0.00 | 0.03 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 10.15 | 33.91 | 10.58 | 0.85 | 56.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3.8 | 3.0 | 24.4 | 141.0 | 0.52 | 0.03 | 0.12 | 0.02 | 0.00 | 111.43 | 95.58 | 27.49 | 0.87 | 207.29 | 9.00 | 0.00 | 0.00 | 382 | 2011 | |
| Итого за прием пищи: | 614 | 24.1 | 24.4 | 66.1 | 582.0 | 14.70 | 0.25 | 0.34 | 0.32 | 0.00 | 175.94 | 352.00 | 91.80 | 5.05 | ¹ 059.63 | 20.68 | 0.02 | 0.13 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 200 | 4.3 | 6.0 | 14.9 | 132.1 | 5.00 | 0.11 | 0.07 | 0.21 | 0.03 | 43.19 | 100.58 | 29.12 | 1.42 | 438.06 | 2.74 | 0.00 | 0.03 | 102 | 2011 | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6.5 | 5.4 | 41.7 | 241.7 | 0.00 | 0.08 | 0.03 | 0.02 | 0.09 | 26.25 | 51.67 | 9.68 | 1.23 | 76.19 | 0.91 | 0.02 | 0.01 | 209 | 2008 | |
| КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ | 90 | 19.2 | 23.9 | 7.0 | 319.1 | 0.74 | 0.07 | 0.14 | 0.08 | 0.04 | 22.00 | 164.24 | 21.24 | 1.78 | 217.96 | 6.15 | 0.02 | 0.12 | 306 | 2012 | |
| СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ | 30 | 0.7 | 1.1 | 2.8 | 27.8 | 0.79 | 0.00 | 0.02 | 0.02 | 0.00 | 9.64 | 10.49 | 3.17 | 0.16 | 47.83 | 1.16 | 0.00 | 0.00 | 331 | 2011 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3.3 | 0.3 | 21.9 | 103.4 | 0.00 | 0.05 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 9.32 | 34.02 | 13.37 | 0.81 | 58.05 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 114 | 2013 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 24 | 1.6 | 0.3 | 9.3 | 46.8 | 0.00 | 0.03 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 10.15 | 33.91 | 10.58 | 0.85 | 56.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/15/7 | 0.3 | 0.0 | 15.1 | 62.8 | 1.16 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 13.33 | 8.81 | 6.07 | 0.80 | 37.11 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 377 | 2011 | |
| Итого за прием пищи: | 791 | 35.8 | 37.0 | 112.8 | 933.7 | 7.69 | 0.34 | 0.31 | 0.33 | 0.16 | 133.88 | 403.72 | 93.23 | 7.05 | 931.60 | 10.96 | 0.04 | 0.17 | | | |
| Всего за день: | | 59.9 | 61.4 | 178.9 | 1 515.7 | 22.39 | 0.59 | 0.65 | 0.65 | 0.16 | 309.82 | 755.72 | 185.03 | 12.10 | ¹ 991.23 | 31.64 | 0.06 | 0.30 | | | |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | 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 | І, мкг | Se, мг | | | F, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 200 | 7.3 | 6.0 | 46.4 | 268.4 | 0.00 | 0.09 | 0.04 | 0.03 | 0.10 | 25.47 | 56.69 | 10.54 | 1.34 | 84.59 | 1.02 | 0.02 | 0.02 | 209 | 2008 |
| ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ) | 90 | 8.3 | 12.7 | 9.4 | 187.7 | 0.98 | 0.03 | 0.05 | 0.02 | 0.00 | 15.44 | 82.28 | 13.64 | 1.16 | 189.83 | 3.95 | 0.00 | 0.03 | 284 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | 0.0 | 0.0 | 14.5 | 58.1 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 5.74 | 0.00 | 1.22 | 0.00 | 0.86 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 430 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3.3 | 0.3 | 21.9 | 103.4 | 0.00 | 0.05 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 9.32 | 34.02 | 13.37 | 0.81 | 58.05 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2.0 | 0.4 | 11.6 | 58.5 | 0.00 | 0.04 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 12.69 | 42.39 | 13.23 | 1.05 | 70.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ | 60 | 0.7 | 0.1 | 2.3 | 14.4 | 15.00 | 0.04 | 0.02 | 0.10 | 0.00 | 8.40 | 15.60 | 12.00 | 0.60 | 174.00 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | 112 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 625 | 21.5 | 19.5 | 106.1 | 690.4 | 15.98 | 0.25 | 0.15 | 0.15 | 0.10 | 77.06 | 230.98 | 64.00 | 4.96 | 577.83 | 6.17 | 0.02 | 0.06 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 2.7 | 4.7 | 18.3 | 126.6 | 4.60 | 0.09 | 0.05 | 0.21 | 0.05 | 29.66 | 48.30 | 19.22 | 0.92 | 338.76 | 3.50 | 0.00 | 0.03 | 101 | 2008 |
| КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 5.6 | 6.3 | 37.0 | 227.6 | 0.00 | 0.11 | 0.00 | 0.04 | 0.00 | 50.73 | 194.69 | 28.79 | 1.38 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 181 | 2008 |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ | 60 | 9.0 | 12.7 | 8.3 | 183.4 | 0.00 | 0.06 | 0.05 | 0.02 | 0.05 | 10.93 | 89.51 | 15.77 | 1.52 | 168.15 | 3.00 | 0.00 | 0.02 | 282 | 2012 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ | 30 | 0.7 | 1.1 | 2.8 | 27.8 | 0.79 | 0.00 | 0.02 | 0.02 | 0.00 | 9.64 | 10.49 | 3.17 | 0.16 | 47.83 | 1.16 | 0.00 | 0.00 | 331 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3.3 | 0.3 | 21.9 | 103.4 | 0.00 | 0.05 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 9.32 | 34.02 | 13.37 | 0.81 | 58.05 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 24 | 1.6 | 0.3 | 9.3 | 46.8 | 0.00 | 0.03 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 10.15 | 33.91 | 10.58 | 0.85 | 56.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3.8 | 3.0 | 24.4 | 141.0 | 0.52 | 0.03 | 0.12 | 0.02 | 0.00 | 111.43 | 95.58 | 27.49 | 0.87 | 207.29 | 9.00 | 0.00 | 0.00 | 382 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 739 | 26.6 | 28.5 | 122.0 | 856.5 | 5.91 | 0.37 | 0.28 | 0.31 | 0.10 | 231.86 | 506.50 | 118.39 | 6.51 | 876.48 | 16.66 | 0.00 | 0.06 | | |
| Всего за день: | | 48.1 | 47.9 | 228.0 | 1 546.9 | 21.89 | 0.62 | 0.43 | 0.46 | 0.20 | 308.92 | 737.48 | 182.39 | 11.47 | ¹ 454. ₃₁ | 22.83 | 0.02 | 0.12 | | |

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | | |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|--------|-------------|------------------|-------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Se, мг | | | F, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 300 | 35.0 | 51.8 | 46.6 | 791.9 | 2.45 | 0.15 | 0.26 | 0.57 | 0.00 | 53.74 | 360.39 | 65.80 | 3.48 | 472.68 | 12.86 | 0.05 | 0.25 | 311 | 2008 | |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.4 | 6.00 | 0.02 | 0.02 | 0.01 | 0.00 | 13.80 | 25.20 | 8.40 | 0.60 | 84.60 | 1.80 | 0.00 | 0.01 | 112 | 2013 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.2 | 0.2 | 14.6 | 68.9 | 0.00 | 0.04 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 6.21 | 22.68 | 8.91 | 0.54 | 38.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 114 | 2013 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 24 | 1.6 | 0.3 | 9.3 | 46.8 | 0.00 | 0.03 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 10.15 | 33.91 | 10.58 | 0.85 | 56.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0.0 | 0.0 | 23.2 | 92.9 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.53 | 0.00 | 1.80 | 0.00 | 1.32 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 349 | 2011 | |
| ФРУКТЫ | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.5 | 45.6 | 4.00 | 0.02 | 0.02 | 0.01 | 0.00 | 14.40 | 9.90 | 7.20 | 1.98 | 278.00 | 2.00 | 0.00 | 0.01 | | | |
| Итого за прием пищи: | 714 | 39.7 | 52.7 | 104.7 | 1 054.5 | 12.45 | 0.26 | 0.34 | 0.59 | 0.00 | 106.83 | 452.08 | 102.69 | 7.45 | 931.70 | 16.66 | 0.05 | 0.27 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 250 | 5.7 | 7.4 | 18.9 | 165.3 | 4.65 | 0.19 | 0.07 | 0.26 | 0.04 | 43.02 | 80.01 | 33.71 | 1.98 | 473.79 | 4.45 | 0.00 | 0.04 | 102 | 2011 | |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ | 60 | 0.7 | 0.1 | 2.3 | 14.4 | 15.00 | 0.04 | 0.02 | 0.10 | 0.00 | 8.40 | 15.60 | 12.00 | 0.60 | 174.00 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | 112 | 2013 | |
| КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 4.3 | 5.5 | 45.0 | 245.6 | 0.00 | 0.04 | 0.00 | 0.04 | 0.00 | 13.12 | 93.00 | 31.01 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 323 | 2008 | |
| ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 90 | 11.4 | 13.1 | 4.3 | 180.7 | 1.92 | 0.05 | 0.07 | 0.04 | 0.07 | 13.16 | 102.13 | 15.97 | 1.60 | 285.97 | 5.32 | 0.00 | 0.03 | 373 | 2013 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3.3 | 0.3 | 21.9 | 103.4 | 0.00 | 0.05 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 9.32 | 34.02 | 13.37 | 0.81 | 58.05 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 114 | 2013 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 24 | 1.6 | 0.3 | 9.3 | 46.8 | 0.00 | 0.03 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 10.15 | 33.91 | 10.58 | 0.85 | 56.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0.0 | 0.0 | 23.2 | 92.9 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.53 | 0.00 | 1.80 | 0.00 | 1.32 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 349 | 2011 | |
| Итого за прием пищи: | 849 | 27.0 | 26.6 | 124.8 | 849.1 | 21.57 | 0.40 | 0.20 | 0.44 | 0.11 | 105.70 | 358.67 | 118.44 | 6.56 | 1 049.53 | 10.97 | 0.00 | 0.08 | | | |
| Всего за день: | | 66.7 | 79.3 | 229.5 | 1 903.6 | 34.02 | 0.66 | 0.54 | 1.03 | 0.11 | 212.53 | 810.75 | 221.13 | 14.01 | 1 981.23 | 27.63 | 0.05 | 0.35 | | | |

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 | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | Se, мг | | | F, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ | 200 | 37.4 | 25.9 | 48.9 | 594.1 | 0.80 | 0.10 | 0.12 | 0.69 | 0.13 | 72.99 | 122.74 | 34.54 | 1.91 | 209.62 | 7.05 | 0.00 | 0.02 | 224 | 2011 |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ | 20 | 1.4 | 1.7 | 11.1 | 65.6 | 0.20 | 0.01 | 0.08 | 0.01 | 0.01 | 61.40 | 43.80 | 6.80 | 0.04 | 73.00 | 1.40 | 0.00 | 0.01 | 490 | 2013 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 40/10 | 3.5 | 8.6 | 39.4 | 249.0 | 0.00 | 0.09 | 0.04 | 0.07 | 0.15 | 12.40 | 55.90 | 21.60 | 1.62 | 75.50 | 2.24 | 0.00 | 0.01 | 1 | 2008 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/15/7 | 0.2 | 0.0 | 14.9 | 61.6 | 1.14 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 13.29 | 5.10 | 4.58 | 0.43 | 24.87 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 377 | 2011 |
| ФРУКТЫ | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.5 | 45.6 | 4.00 | 0.02 | 0.02 | 0.01 | 0.00 | 14.40 | 9.90 | 7.20 | 1.98 | 278.00 | 2.00 | 0.00 | 0.01 | | |
| Итого за прием пищи: | 592 | 42.8 | 36.6 | 123.8 | 1 015.8 | 6.14 | 0.22 | 0.27 | 0.78 | 0.29 | 174.48 | 237.44 | 74.72 | 5.98 | 660.99 | 12.69 | 0.00 | 0.05 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.4 | 6.00 | 0.02 | 0.02 | 0.01 | 0.00 | 13.80 | 25.20 | 8.40 | 0.60 | 84.60 | 1.80 | 0.00 | 0.01 | 112 | 2013 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ | 200 | 2.4 | 2.5 | 15.1 | 92.1 | 5.28 | 0.07 | 0.06 | 0.16 | 0.00 | 23.71 | 62.04 | 32.15 | 1.23 | 401.76 | 3.90 | 0.00 | 0.02 | 101 | 2011 |
| КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ | 90 | 19.2 | 23.9 | 7.0 | 319.1 | 0.74 | 0.07 | 0.14 | 0.08 | 0.04 | 22.00 | 164.24 | 21.24 | 1.78 | 217.96 | 6.15 | 0.02 | 0.12 | 306 | 2012 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 180 | 3.1 | 6.5 | 21.0 | 155.2 | 10.20 | 0.12 | 0.11 | 0.05 | 0.10 | 41.61 | 84.35 | 29.00 | 1.21 | 749.73 | 8.33 | 0.00 | 0.04 | 434 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3.3 | 0.3 | 21.9 | 103.4 | 0.00 | 0.05 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 9.32 | 34.02 | 13.37 | 0.81 | 58.05 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 24 | 1.6 | 0.3 | 9.3 | 46.8 | 0.00 | 0.03 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 10.15 | 33.91 | 10.58 | 0.85 | 56.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/15/7 | 0.2 | 0.0 | 14.9 | 61.6 | 1.14 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 13.29 | 5.10 | 4.58 | 0.43 | 24.87 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 377 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 821 | 30.2 | 33.4 | 90.7 | 786.5 | 23.36 | 0.36 | 0.38 | 0.30 | 0.14 | 133.88 | 408.86 | 119.32 | 6.91 | 1 593.37 | 20.18 | 0.02 | 0.20 | | |
| Всего за день: | | 73.0 | 70.0 | 214.5 | 1 802.3 | 29.50 | 0.58 | 0.65 | 1.08 | 0.43 | 308.36 | 646.30 | 194.04 | 12.89 | 2 254.36 | 32.87 | 0.02 | 0.25 | | |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | 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 | І, мкг | Se, мг | | | F, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 200 | 4.1 | 5.8 | 27.9 | 180.8 | 13.56 | 0.16 | 0.14 | 0.04 | 0.08 | 54.52 | 109.81 | 39.36 | 1.58 | 995.09 | 10.95 | 0.00 | 0.05 | 128 | 2011 |
| КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ | 120 | 14.4 | 20.7 | 5.9 | 267.1 | 0.55 | 0.06 | 0.10 | 0.07 | 0.05 | 19.05 | 123.98 | 16.41 | 1.37 | 164.39 | 4.58 | 0.02 | 0.09 | 306 | 2012 |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ | 60 | 1.6 | 4.5 | 8.6 | 81.4 | 5.12 | 0.04 | 0.05 | 0.05 | 0.00 | 25.70 | 35.82 | 17.79 | 1.05 | 286.30 | 4.89 | 0.00 | 0.02 | 56 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.2 | 0.2 | 14.6 | 68.9 | 0.00 | 0.04 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 6.21 | 22.68 | 8.91 | 0.54 | 38.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 24 | 1.6 | 0.3 | 9.3 | 46.8 | 0.00 | 0.03 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 10.15 | 33.91 | 10.58 | 0.85 | 56.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1.0 | 0.2 | 19.8 | 86.0 | 4.00 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 14.00 | 14.00 | 8.00 | 2.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 634 | 24.9 | 31.7 | 86.0 | 731.1 | 23.23 | 0.35 | 0.33 | 0.16 | 0.13 | 129.63 | 340.20 | 101.05 | 8.19 | 1 540.88 | 20.42 | 0.02 | 0.16 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 1.7 | 4.6 | 10.4 | 91.8 | 7.00 | 0.04 | 0.05 | 0.19 | 0.00 | 42.05 | 40.34 | 20.50 | 1.02 | 300.22 | 5.06 | 0.00 | 0.01 | 82 | 2011 |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 90 | 12.6 | 17.3 | 2.9 | 217.8 | 0.49 | 0.05 | 0.09 | 0.06 | 0.00 | 23.50 | 110.81 | 12.92 | 1.06 | 131.03 | 4.05 | 0.01 | 0.08 | 312 | 2008 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6.5 | 5.4 | 41.8 | 242.1 | 0.00 | 0.08 | 0.03 | 0.02 | 0.09 | 22.96 | 51.07 | 9.49 | 1.20 | 76.22 | 0.92 | 0.02 | 0.01 | 209 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3.7 | 0.4 | 42.9 | 190.0 | 0.00 | 0.08 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 11.34 | 54.68 | 21.87 | 1.62 | 83.25 | 2.52 | 0.00 | 0.01 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 24 | 1.6 | 0.3 | 9.3 | 46.8 | 0.00 | 0.03 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 10.15 | 33.91 | 10.58 | 0.85 | 56.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1.0 | 0.2 | 19.8 | 86.0 | 4.00 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 14.00 | 14.00 | 8.00 | 2.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 442 | 2008 |
| ФРУКТЫ | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.5 | 45.6 | 4.00 | 0.02 | 0.02 | 0.01 | 0.00 | 14.40 | 9.90 | 7.20 | 1.98 | 278.00 | 2.00 | 0.00 | 0.01 | | |
| Итого за прием пищи: | 839 | 27.4 | 28.6 | 136.5 | 920.1 | 15.49 | 0.32 | 0.24 | 0.28 | 0.09 | 138.40 | 314.71 | 90.56 | 10.53 | 925.12 | 14.55 | 0.03 | 0.12 | | |
| Всего за день: | | 52.3 | 60.3 | 222.5 | 1 651.2 | 38.72 | 0.67 | 0.57 | 0.44 | 0.22 | 268.03 | 654.91 | 191.61 | 18.72 | 2 466.00 | 34.97 | 0.05 | 0.28 | | |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|--------|-------------|------------------|-------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | Se, мг | | | F, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 200 | 9.9 | 7.1 | 44.5 | 280.5 | 0.00 | 0.26 | 0.15 | 0.02 | 0.08 | 27.25 | 217.56 | 146.18 | 5.12 | 306.58 | 2.65 | 0.00 | 0.02 | 181 | 2008 |
| ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 120 | 15.2 | 17.4 | 5.7 | 240.6 | 2.56 | 0.07 | 0.11 | 0.06 | 0.10 | 17.44 | 136.15 | 21.28 | 2.14 | 381.52 | 7.10 | 0.00 | 0.04 | 373 | 2013 |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.4 | 6.00 | 0.02 | 0.02 | 0.01 | 0.00 | 13.80 | 25.20 | 8.40 | 0.60 | 84.60 | 1.80 | 0.00 | 0.01 | 112 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.2 | 0.2 | 14.6 | 68.9 | 0.00 | 0.04 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 6.21 | 22.68 | 8.91 | 0.54 | 38.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 24 | 1.6 | 0.3 | 9.3 | 46.8 | 0.00 | 0.03 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 10.15 | 33.91 | 10.58 | 0.85 | 56.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 3.0 | 2.2 | 24.0 | 128.0 | 0.47 | 0.04 | 0.11 | 0.01 | 0.00 | 100.26 | 79.10 | 17.13 | 0.36 | 152.65 | 8.10 | 0.00 | 0.00 | 379 | 2011 |
| ФРУКТЫ | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.5 | 45.6 | 4.00 | 0.02 | 0.02 | 0.01 | 0.00 | 14.40 | 9.90 | 7.20 | 1.98 | 278.00 | 2.00 | 0.00 | 0.01 | | |
| Итого за прием пищи: | 714 | 32.7 | 27.6 | 109.1 | 818.9 | 13.03 | 0.48 | 0.45 | 0.11 | 0.18 | 189.51 | 524.50 | 219.68 | 11.59 | 1 298.45 | 21.65 | 0.00 | 0.08 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.4 | 6.00 | 0.02 | 0.02 | 0.01 | 0.00 | 13.80 | 25.20 | 8.40 | 0.60 | 84.60 | 1.80 | 0.00 | 0.01 | 112 | 2013 |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | 200 | 2.1 | 5.6 | 14.0 | 118.0 | 4.15 | 0.08 | 0.05 | 0.21 | 0.05 | 22.93 | 53.12 | 20.28 | 0.85 | 315.38 | 3.80 | 0.00 | 0.02 | | |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | 250 | 21.3 | 27.6 | 21.7 | 420.9 | 10.87 | 0.18 | 0.22 | 0.37 | 0.00 | 45.60 | 232.54 | 48.45 | 2.92 | 895.48 | 13.15 | 0.02 | 0.18 | 309 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3.7 | 0.4 | 42.9 | 190.0 | 0.00 | 0.08 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 11.34 | 54.68 | 21.87 | 1.62 | 83.25 | 2.52 | 0.00 | 0.01 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 24 | 1.6 | 0.3 | 9.3 | 46.8 | 0.00 | 0.03 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 10.15 | 33.91 | 10.58 | 0.85 | 56.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0.0 | 0.0 | 23.2 | 92.9 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.53 | 0.00 | 1.80 | 0.00 | 1.32 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 349 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 779 | 29.2 | 34.0 | 112.6 | 877.0 | 21.02 | 0.39 | 0.34 | 0.59 | 0.05 | 112.35 | 399.45 | 111.38 | 6.84 | 1 436.43 | 21.27 | 0.02 | 0.22 | | |
| Всего за день: | | 61.9 | 61.5 | 221.7 | 1 695.8 | 34.05 | 0.87 | 0.79 | 0.70 | 0.23 | 301.86 | 923.95 | 331.06 | 18.43 | 2 734.88 | 42.92 | 0.02 | 0.30 | | |