

Утверждено

ООО "КТ "ВКУСНАЯ СТРАНА"

Директор



Согласовано

МБОУ "Самарская Валыдорфская школа" г.о.

Самара

Юртайкин Андрей Николаевич



Основное десятидневное цикличное меню (завтраков, обедов, полдников) в осенне-зимний период
Для муниципальных общеобразовательных учреждений г.о. Самара
Возрастная категория: школа 7-11 лет

Основание:

Сборник рецептов на продукцию обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2016.-584с.

СанПиН 2.3/2.4.4282-26"Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник. М.: ДеЛи принт, 2008 - Тутельян В.А., Сюрихин И.М.

1 день

1 день																							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны							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																							
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	250	6,73	8,16	36,12	245,65	0,78	0,10	0,19	0,04	0,08	165,42	157,21	34,49	0,67	263,54	14,31	0,00	0,01	190	2008			
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011			
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2,78	3,54	0,00	43,68	0,08	0,00	0,04	0,04	0,00	105,60	60,00	4,20	0,12	10,56	0,00	0,00	0,00	14	2008			
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	7,30	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008			
Итого за прием пищи:	522	13,51	21,40	69,20	525,13	0,86	0,16	0,26	0,15	0,23	281,72	251,61	45,19	1,31	321,60	14,31	0,00	0,00	TK № 40	2022			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	42																						
Обед																							
СУП КУРИНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200/15	3,97	4,68	10,67	100,84	3,91	0,07	0,06	0,25	0,00	23,33	56,00	18,06	0,84	301,76	3,78	0,00	0,04	98	2011			
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАСОПЧУТАЯ	150	6,44	5,69	29,10	193,04	0,00	0,17	0,10	0,02	0,08	19,58	142,50	95,79	3,35	200,63	1,73	0,00	0,01	323	2008			
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	9,44	10,31	3,51	144,52	0,67	0,03	0,06	0,35	0,05	16,16	88,73	16,06	1,32	211,17	4,65	0,00	0,03	277	2012			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	18,32	76,29	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,00	3,96	4,43	0,79	112,17	0,80	0,00	0,00	394	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,00	0,01	TK №21	2022			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008			
Итого за прием пищи:	755	26,37	21,49	102,90	711,13	6,18	0,41	0,29	0,62	0,13	89,62	363,79	156,79	8,80	944,63	13,20	0,00	0,09		2008			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	58																						
Всего за день:		39,88	42,89	172,10	1 236,26	7,04	0,57	0,55	0,77	0,36	371,34	615,40	201,98	10,11	1 266,23	27,51	0,00	0,10					

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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг							
Завтрак																									
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,10	5,40	20,30	141,00	0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	335	2008					
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	14,26	14,81	16,18	254,83	0,47	0,08	0,11	0,06	0,05	20,58	141,32	22,46	1,87	178,50	3,90	0,01	0,07	305	2012					
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008					
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,06	0,01	14,72	60,36	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	8,26	1,39	1,98	0,06	12,27	0,00	0,00	0,00	431	2008					
Итого за прием пищи:	507	21,17	21,67	76,90	587,19	1,59	0,28	0,13	0,06	0,05	38,34	175,21	30,94	3,53	236,77	3,90	0,01	0,07							
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %		43																							
Обед																									
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	50	2008				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10/5	3,43	4,71	7,18	85,41	9,90	0,04	0,08	0,18	0,00	39,01	51,47	18,87	0,93	280,07	4,12	0,00	0,02	88	2011					
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	13,32	22,19	48,13	449,77	1,75	0,04	0,08	0,30	0,00	17,42	88,19	15,61	1,01	173,34	4,30	0,01	0,06	311	2008					
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,37	0,00	1,80	0,00	1,05	0,00	0,00	0,00	349	2011					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,00	0,01	TK №21	2022					
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008					
Итого за прием пищи:	815	23,11	27,55	111,13	789,67	11,65	0,21	0,22	0,48	0,00	82,35	212,26	58,73	4,44	573,36	10,66	0,01	0,09							
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %		57																							
Всего за день:		44,28	49,22	188,03	1 376,86	13,24	0,49	0,35	0,54	0,05	120,69	387,47	89,67	7,97	810,13	14,56	0,02	0,16							

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны										Минеральные вещества						№ рецептур	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 ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ *	250	7,97	11,15	40,10	293,51	0,65	0,16	0,17	0,05	0,09	152,52	201,16	58,04	1,47	306,61	13,48	0,00	0,02	189	2008			
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	13	2008			
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2,78	3,54	0,00	43,68	0,08	0,00	0,04	0,04	0,00	105,60	60,00	4,20	0,12	10,56	0,00	0,00	0,00	14	2008			
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008			
КОРЕЙСКИЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,51	2,43	17,02	104,59	0,52	0,05	0,12	0,02	0,00	112,88	94,24	21,73	0,52	178,34	9,00	0,00	0,00	TK № 44	2022			
Итого за прием пищи:	502	16,56	26,24	72,62	595,18	1,25	0,24	0,35	0,18	0,24	377,90	376,80	87,87	2,43	524,61	22,48	0,00	0,02					
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	40																						
Обед																							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, МЯСОМ ПТИЦЫ	200/20	8,74	8,24	19,36	186,80	4,07	0,20	0,09	0,18	0,00	38,63	98,97	35,73	2,27	470,77	4,69	0,00	0,04	99	2008			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,40	4,70	30,90	188,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	209	2008			
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	11,79	11,89	19,20	230,79	0,35	0,06	0,08	0,04	0,05	17,91	118,04	19,68	1,62	150,31	2,93	0,01	0,05	305	2012			
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,01	0,06	19,57	83,71	0,32	0,02	0,03	0,12	0,00	37,89	26,28	20,88	0,58	344,36	0,00	0,00	0,01	TK №26	2022			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,00	0,01	TK №21	2022			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008			
Итого за прием пищи:	750	33,30	25,54	130,33	885,94	4,74	0,41	0,26	0,34	0,05	111,98	315,89	98,74	6,97	1 084,34	9,86	0,01	0,11					
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	60																						
Всего за день:		49,86	51,78	202,95	1 481,12	5,99	0,65	0,61	0,52	0,29	489,88	692,69	186,61	9,40	1 608,95	32,34	0,01	0,13					

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	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	I, мкг	Se, мг	F, мг							
Завтрак																									
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	19.60	12.49	27.77	305.03	0.20	0.05	0.22	0.08	0.17	148.22	197.31	21.55	0.62	139.60	1.00	0.02	0.02	223	2011					
МОЛОКО СТУШЕННОЕ	50	3.49	4.12	26.92	159.08	0.20	0.02	0.16	0.02	0.03	138.15	98.55	15.30	0.09	182.50	3.50	0.00	0.02	366	2012					
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБЕЯПНАЯ	100	6.87	14.37	59.69	395.07	0.02	0.09	0.03	0.00	0.00	17.17	56.63	10.98	0.71	99.13	1.01	0.02	0.01	425	2011					
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/4	0.43	0.00	10.61	44.83	0.72	0.00	0.02	0.00	0.00	18.74	15.62	10.18	1.52	57.03	0.00	0.00	0.00	TK № 41	2022					
Итого за прием пищи:	504	30.39	30.98	124.99	904.01	1.14	0.16	0.43	0.10	0.20	322.28	368.11	58.01	2.94	478.26	5.51	0.04	0.05							
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %		53																							
Обед																									
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.69	6.08	3.58	72.30	4.64	0.02	0.01	0.12	0.00	13.27	18.10	9.14	0.39	149.18	1.83	0.00	0.00	51	2008					
РАСОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	3.87	6.28	13.13	124.97	5.44	0.06	0.06	0.17	0.00	43.02	73.50	23.14	1.12	411.52	4.23	0.00	0.04	96	2011					
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.89	4.52	41.68	226.50	0.00	0.00	0.01	0.02	0.08	5.48	1.78	0.30	0.05	0.89	0.00	0.00	0.00	325	2008					
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50/50	8.60	12.58	0.00	147.43	0.35	0.02	0.06	0.03	0.00	7.02	72.47	7.90	0.70	94.58	2.93	0.01	0.05	312	2008					
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.18	0.08	11.06	46.98	15.52	0.01	0.01	0.00	0.00	13.47	5.76	6.97	0.23	68.72	0.19	0.00	0.00	375	2011					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.71	0.30	24.34	114.86	0.00	0.06	0.03	0.00	0.00	10.35	37.80	14.85	0.90	64.50	0.00	0.00	0.01	TK №21	2022					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.65	0.35	16.96	81.58	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008					
Итого за прием пищи:	800	23.59	30.19	110.75	814.62	25.95	0.24	0.21	0.34	0.08	99.81	244.21	69.90	4.99	843.79	11.42	0.01	0.10							
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %		47																							
Всего за день:		53.98	61.17	235.74	1 718.63	27.09	0.40	0.64	0.44	0.28	422.09	612.32	127.91	7.93	1 322.05	16.93	0.05	0.15							

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		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 ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПАЧАЯ	150	8,46	6,22	38,26	242,42	0,00	0,23	0,13	0,02	0,08	22,56	186,84	125,54	4,40	263,44	2,28	0,00	0,02	323	2008					
БЕЗФТОРАНОВ ИЗ ПТИЦЫ	50/50	6,39	10,93	2,70	134,66	0,73	0,03	0,05	0,03	0,00	21,73	62,68	8,11	0,66	99,17	3,38	0,01	0,04	250	2011					
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008					
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,42	141,00	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:	500	22,35	21,61	91,08	649,08	1,25	0,35	0,32	0,07	0,08	165,22	377,60	167,64	6,43	615,90	14,66	0,01	0,06							
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	46																								
Обед																									
БОРЩ С МЯСОМ ПТИЦЫ И СМЕТАНОЙ	200/20/5	4,00	6,91	10,33	120,07	8,54	0,07	0,07	0,30	0,00	47,93	67,14	26,38	1,34	388,75	6,35	0,00	0,05	62	2011					
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	150	14,46	5,01	30,22	223,87	0,00	0,39	0,10	0,02	0,08	62,87	133,00	53,04	4,12	474,19	3,30	0,00	0,02	199	2011					
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	70/30	6,45	13,73	10,22	190,33	0,10	0,15	0,07	0,02	0,03	14,42	67,28	11,45	1,25	139,36	4,14	0,00	0,02	288	2012					
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,12	0,00	1,76	0,00	0,89	0,00	0,00	0,00	TK №8	2022					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,00	0,01	TK №21	2022					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008					
Итого за прием пищи:	765	31,27	26,30	101,75	769,41	8,64	0,74	0,30	0,34	0,11	150,89	340,02	115,08	9,21	1122,09	16,03	0,00	0,10							
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	54																								
Всего за день:		53,62	47,91	192,83	1418,49	9,89	1,09	0,62	0,41	0,19	316,11	717,62	282,72	15,64	1737,99	30,69	0,01	0,16							

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	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	I, мкг	Se, мг	F, мг							
Завтрак																									
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	250	8.89	10.73	43.46	306.81	0.64	0.18	0.16	0.06	0.12	144.30	191.67	50.81	1.46	282.81	13.21	0.00	0.01	189		2008				
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.05	8.25	0.08	74.80	0.00	0.00	0.01	0.07	0.15	1.20	1.90	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	13		2008				
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2.78	3.54	0.00	43.68	0.08	0.00	0.04	0.04	0.00	105.60	60.00	4.20	0.12	10.56	0.00	0.00	0.00	14		2008				
БАТОН	50	3.75	1.45	25.70	131.00	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00			2008				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/4	0.20	0.00	8.00	33.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	TK № 41		2022				
Итого за прием пищи:	526	15.67	23.97	77.24	589.29	0.72	0.24	0.23	0.17	0.27	260.60	286.07	61.51	2.10	340.87	13.21	0.00	0.01							
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	44																								
Обед																									
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	200/20/5	3.43	5.01	8.24	91.90	4.12	0.06	0.07	0.18	0.00	23.82	53.60	17.12	0.74	299.19	3.87	0.00	0.03	99		2011				
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	12.58	22.12	41.24	417.79	1.15	0.04	0.07	0.29	0.00	16.83	86.17	14.12	0.94	144.46	4.00	0.01	0.06	311		2008				
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.00	0.00	9.68	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.12	0.00	1.76	0.00	0.89	0.00	0.00	0.00	TK №8		2022				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.71	0.30	24.34	114.86	0.00	0.06	0.03	0.00	0.00	10.35	37.80	14.85	0.90	64.50	0.00	0.00	0.01	TK №21		2022				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.65	0.35	16.96	81.58	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00			2008				
Итого за прием пищи:	765	22.37	27.78	100.46	744.83	5.27	0.23	0.20	0.47	0.00	66.32	212.37	55.45	4.18	563.44	10.11	0.01	0.10							
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	56																								
Всего за день:		38.04	51.75	177.70	1 334.12	5.99	0.47	0.43	0.64	0.27	326.92	498.44	116.96	6.28	904.31	23.32	0.01	0.11							

7 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецептур	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																								
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)		150	14,48	10,31	22,90	244,98	0,14	0,05	0,17	0,07	0,14	116,52	163,38	22,12	0,94	190,00	1,09	0,02	0,02	222	2011			
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ		50	3,49	4,12	26,92	159,08	0,20	0,02	0,16	0,02	0,03	138,15	98,55	15,30	0,09	182,50	3,50	0,00	0,02	366	2012			
ЯБЛОКО		100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	TK №2	2022			
КАКАО С МОЛОКОМ		200	3,75	3,01	24,42	141,00	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:		500	22,12	17,84	84,04	592,06	10,86	0,13	0,47	0,12	0,17	382,10	368,51	72,91	4,10	857,79	15,59	0,02	0,05					
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %		45																						

Обед

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	60	0,91	2,46	3,56	39,86	1,82	0,03	0,02	0,00	0,00	12,89	20,26	8,90	0,49	102,98	2,14	0,00	0,01	53	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,20	8,37	7,22	121,50	10,16	0,04	0,08	0,19	0,00	40,83	58,25	19,94	1,01	290,23	4,37	0,00	0,03	88	2011
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,16	5,06	21,34	143,93	10,36	0,12	0,11	0,04	0,08	38,80	84,82	29,28	1,21	761,46	8,47	0,00	0,04	335	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	90	7,56	3,59	6,48	88,74	0,37	0,06	0,06	0,02	0,04	41,18	109,90	24,21	0,77	210,68	62,20	0,01	0,25	257	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,51	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,26	3,06	4,86	0,54	11,20	0,00	0,00	0,00	388	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,00	0,01	TK №21	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	805	22,85	20,40	108,53	722,98	110,71	0,39	0,38	0,41	0,12	170,51	348,89	109,64	6,52	1 495,45	79,42	0,01	0,34		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	55																			
Всего за день:	44,97	38,24	192,87	1 315,04	121,57	0,52	0,85	0,53	0,29	552,61	717,40	182,55	10,62	2 353,24	95,01	0,03	0,39			

8 день

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	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	С, мг						
Завтрак																								
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	14,44	17,93	28,48	333,75	14,96	0,21	0,19	0,31	0,00	38,69	193,21	51,66	2,72	1 125,07	13,22	0,01	0,13	258	2008				
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	0,01	0,01	0,00	0,00	13,90	14,40	8,40	0,36	84,60	0,00	0,00	0,00	ТК № 14	2022				
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	7,30	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТК № 40	2022				
Итого за прием пищи:	560	18,87	19,44	62,50	502,55	17,96	0,28	0,22	0,31	0,00	61,99	240,11	66,56	3,58	1 255,67	13,22	0,01	0,13						
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				36				
Обед																								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И МЯСОМ ПТИЦЫ	200/20	8,74	6,00	19,35	166,62	3,83	0,20	0,09	0,19	0,06	37,84	98,99	35,35	2,27	469,38	4,69	0,00	0,04	99	2008				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,47	4,65	34,92	203,49	0,00	0,07	0,03	0,02	0,08	15,85	42,04	7,74	0,98	63,66	0,77	0,01	0,01	331	2008				
ТЕФЕЛИ (2-й ВАРИАНТ)	70/30	7,02	20,29	8,60	245,04	0,80	0,16	0,04	0,00	0,00	16,79	78,77	14,32	0,90	167,32	3,56	0,00	0,03	284	2008				
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,78	0,05	17,29	73,36	0,25	0,02	0,03	0,09	0,00	30,46	20,23	16,35	0,44	265,32	0,00	0,00	0,01	440	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,00	0,01	ТК №21	2022				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008				
Итого за прием пищи:	760	28,37	31,64	121,46	884,95	4,88	0,58	0,25	0,30	0,14	118,49	312,63	96,21	7,09	1 084,58	11,26	0,01	0,10						
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				64				
Всего за день:		47,24	51,08	183,96	1 387,50	22,84	0,86	0,47	0,61	0,14	180,48	552,74	162,77	10,67	2 340,25	24,48	0,02	0,23						

9 день

9 день																								
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	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																								
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	8,73	8,61	41,44	278,87	0,64	0,14	0,18	0,05	0,09	149,29	200,31	40,04	2,00	288,53	11,03	0,03	0,00	189		2008			
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13		2008			
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2,78	3,54	0,00	43,68	0,08	0,00	0,04	0,04	0,00	105,60	60,00	4,20	0,12	10,56	0,00	0,00	0,00	14		2008			
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00			2008			
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,42	141,00	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			2008			
Итого за прием пищи:	502	17,51	16,03	81,28	542,15	1,24	0,20	0,35	0,11	0,09	372,02	375,39	75,63	3,29	533,98	20,03	0,03	0,00	382		2011			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	38																							

Обед

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,69	6,08	3,58	72,30	4,64	0,02	0,01	0,12	0,00	13,27	18,10	9,14	0,39	149,18	1,83	0,00	0,00	51	2008
СУП КУРИНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200/15	3,60	4,30	10,67	95,99	3,89	0,07	0,06	0,25	0,00	23,02	52,89	17,72	0,81	297,69	3,65	0,00	0,04	98	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,90	6,12	41,70	241,01	0,00	0,00	0,01	0,03	0,11	5,68	2,08	0,30	0,05	1,19	0,00	0,00	0,00	325	2008
БЕОСТРОГАНОВ ИЗ ПТИЦЫ	50/50	9,25	13,83	2,70	172,18	0,84	0,03	0,07	0,04	0,00	24,07	86,81	10,74	0,89	130,70	4,36	0,01	0,05	250	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,16	0,16	27,03	111,13	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	342,1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,00	0,01	TK №21	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	815	23,96	31,14	126,98	889,05	10,97	0,26	0,22	0,44	0,11	96,75	236,44	64,78	5,43	810,10	12,88	0,01	0,10		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	62																			
Всего за день:	41,47	47,17	208,26	1 431,20	12,21	0,46	0,57	0,55	0,20	468,77	611,83	140,41	8,72	1 344,08	32,91	0,04	0,10			

10 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	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	I, мкг	Se, мг	F, мг																	
Завтрак																																			
ИЖРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,40	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															
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	12,16	19,58	35,72	367,75	1,25	0,07	0,09	0,33	0,00	28,09	152,25	36,34	1,45	197,71	4,78	0,02	0,08	311	2008															
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008															
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/4	0,20	0,00	8,00	33,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТК № 41	2022															
Итого за прием пищи:	514	17,25	26,37	74,04	603,15	5,45	0,14	0,14	0,44	0,00	62,19	206,95	51,84	2,37	432,71	4,78	0,02	0,08																	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %		49																																	
Обед																																			
БОРЩ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200/20	4,76	7,44	12,17	135,18	10,25	0,08	0,08	0,31	0,00	51,93	77,92	30,07	1,51	469,32	7,04	0,00	0,05	62	2011															
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	250	10,66	17,37	14,31	256,57	7,34	0,12	0,11	0,45	0,00	28,54	131,83	33,14	1,71	574,99	8,00	0,01	0,08	308	2008															
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,07	0,00	1,76	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	ТК №8	2022															
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,00	0,01	ТК №21	2022															
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008															
Итого за прием пищи:	760	21,78	25,46	74,56	615,28	17,59	0,33	0,25	0,76	0,00	106,09	282,35	87,42	5,72	1164,01	17,28	0,01	0,14																	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %		51																																	
Всего за день:		39,03		51,83		148,60		1 218,43		23,04		0,47		0,39		1,20		0,00		168,28		489,30		139,26		8,09		1 596,72		22,06		0,03		0,22	