

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ "СОШ"
 С.Мутный Материк
 А.А.Канев
 Приказ № 440
 От 30.12.2025

**Примерное меню и пищевая ценность
 приготовляемых блюд на 10 дней
 в МБОУ " СОШ" с.Мутный Материк
 (дети с ограниченными возможностями)**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	10	5,1	3	64,1	5,81	0,03	0,01	0	0	24,45	31,8	14,6	0,68	0	0	0	31	2008	
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	180	14,35	15,95	48,55	374,1	1,97	0,09	0,26	174,9	0	138,04	190,3	28,63	0,1	27,3	0	0,007	0,6	211	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	70	4,1	0,2	18,5	60,8	0	0,04	0,02	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	0	0	0	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0	14,9	61,6	1,14	0	0,01	0	0	13,29	5,1	4,58	0,43	24,87	0	0	0	294	2008
Итого за прием пищи:	550	28,65	21,25	84,95	560,6	8,92	0,16	0,3	174,9	0	179,38	244,6	51,61	2,01	79,37	0	0,007	0,6		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	4,8	7,8	25,3	131,3	0	0,05	0,07	0,2	0	43,31	66,66	10,31	0	0	0	0	0,04	82	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	150	10,6	10,1	15,5	265,8	8	0,11	0,2	209,38	2,9	204,21	114,4	8,3	0	172,4	0,03	0	0,12	255	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	5,4	5,1	28,2	280,1	0	0	0,02	0,02	0	29,53	41,56	10,39	0,84	63,3	0	0,009	0,72	227	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,6	15,1	71	0	0,05	0,02	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0	0	0	2008	
СОК	200	1	0,2	13	86	4	0,02	0	0	0	14	14	8	1,2	0	0	0	291	2008	
Итого за прием пищи:	840	24,1	23,8	97,1	834,2	0,05	0,23	0,31	209,6	2,9	297,95	261,82	46,9	2,64	274,4	0,03	0,009	0,88		
Всего за день:		52,75	45,05	182,05	1394,8	8,97	0,39	0,61	384,5	2,9	477,33	506,42	98,51	4,65	353,77	0,03	0,016	1,48		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	3	6,1	18,5	145,1	3,88	0,01	0,03	0	0	33,9	36,6	0,55	0,55	1,11	0	0,011	0,01	33	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	150	13,9	14,85	5,45	219,9	12,67	0,18	0,3	174,97	2,5	229,62	123,5	8,68	0	118,8	0	0	0,04	246	2008
ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	180	1,05	0,6	37,05	149,5	0	0,03	0	0,03	0	11	78	26	0,6	0	0	0	219	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,6	15,1	71	0	0,05	0,02	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0	0	0	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	8	4	0,07	87,5	0	0	0,7	300	2008
Итого за прием пищи:	670	20,5	22,3	91,1	645,5	16,55	0,27	0,35	175,00	2,50	286,42	271,3	49,13	1,82	246,11	0,00	0,007	0,75		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗД.	250	6,4	7,5	18,4	166,4	0,81	0,02	0,08	0,19	0,13	31,2	77,65	0	0	72,7	0	0,001	0,04	47	2008
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ В СОУСЕ	150	10	8,4	35,98	380,2	0,74	0,05	0,05	209,5	0,02	204,73	72,4	14,19	0	0,19	0	0,001	0,28	159	2008

ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	3,2	5,3	11,4	146,3	0,38	0,12	0,21	0,03	0,08	44,86	85,82	30,31	0,2	164	0	0	0,57	241	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,6	15,1	71	0	0,05	0,02	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0	0	0	0	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	15	77,4	0	0	0	0	0	8,46	0	1,8	0	1,2	0	0	0	283	2008
Итого за прием пищи:	840	21,9	21,8	95,9	841,3	1,93	0,24	0,36	209,72	0,23	296,15	261,07	56,2	0,8	276,79	0	0,002	0,89		
Всего за день:		42,4	44,1	187,0	1 486,8	18,48	0,51	0,71	384,72	2,73	582,57	532,37	105,33	-1,02	522,9	0	0,009	1,64		

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		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ (СОЛЕНЫХ) ОГУРЦОВ	100	1,3	1	3,1	97,86	9,26	0,03	0,03	0,2	0	26,8	39,21	17,48	0	0	0	0	0,01	67	2008
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	150	12,65	13,8	37,85	186,58	0,08	0,11	0,24	100,05	2,39	157,84	99,1	6,94	1	13,2	0	0	0,72	271	2008
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	4,5	4,25	23,5	233,4	0	0	0,016	0,016	0	24,6	34,6	8,65	0,7	52,75	0	0,007	0,6	227	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	1,3	1,1	8,5	60,8	0	0,04	0,02	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	0	0	0	380	2008
КИСЕЛЬ	200	0	0	12	48	9,35	0,01	0,01	0	0	23,64	13,5	13,16	0	129,21	0	0	0,01	274	2008
Итого за прием пиши:	680	19,75	20,15	84,95	626,64	18,69	0,19	0,316	100,276	2,39	236,48	203,81	50,03	2,5	222,36	0	0,007	1,34		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	4,6	5,2	7,2	112,9	5,09	0,05	0,06	0,18	0	40,06	60,78	10,03	0,33	53,2	0	0	0,4	88	2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	150	13,4	15,8	26,5	438,5	0	0,12	0,25	21	0,12	117,68	107	17,85	0,3	95,4	0,03	0,002	0,14	212	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	200	2,4	2,4	31,2	136,8	0	0,05	0,04	39,6	3,45	53,76	97,58	12,6	0,01	28,56	0	0,001	0,03	225	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,2	15,1	71	0	0,05	0,02	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0	0	0	2008	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,4	0,1	20,4	61,3	9,35	0,01	0,01	0,01	0	23,64	13,5	13,16	0	129,21	0	0	0,01	280	2008
Итого за прием пиши:	840	23,1	23,7	100,4	820,5	14,44	0,28	0,38	60,79	3,57	242,04	304,06	63,54	1,24	345,07	0,03	0,003	0,58		
Всего за день:		42,9	43,9	185,4	1 447,1	33,13	0,47	0,70	161,07	5,96	478,52	507,87	113,57	3,74	567,43	0,03	0,01	1,92		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ (СОЛЕНЫХ) ПОМИДОРОВ	100	1,1	6,1	4,6	80,6	8,63	0,05	0,103	91,7	0	95,55	2,18	17,6	0,95	82,3	0	0	0	23	2008
ГРЕЧА ОТВАРНАЯ	180	1,05	0,6	37,05	149,5	0	0,03	0	0,03	0	11	78	26	0,6	0	0	0	219	2008	
ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	150	15,05	14,85	13,9	257	0	0,06	0,12	99,96	2,83	222,61	96,2	6,81	0	75,1	0,03	0,009	0,1	189	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,6	15,1	71	0	0,05	0,02	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0	0	0	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0	14,9	61,6	1,14	0	0,01	0	0	13,29	5,1	4,58	0,02	24,87	0	0	0	294	2008
Итого за прием пиши:	670	19,7	22,15	85,55	619,7	9,77	0,19	0,253	191,69	2,83	349,35	206,68	64,89	2,17	220,97	0,03	0,009	0,1		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	7,5	5,6	15,2	120,9	3,85	0,05	0,07	110	0,06	31,3	57,36	19	0	56,4	0	0	0,6	99	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ ГОВЯДИНЫ	250	13,3	17,9	55,2	553,2	2,46	0,17	0,2	188,78	0	241,021 03,45	15,85	1,4	95,4	0	0,009	0,86	0	181	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,3	0,2	15,1	71	0	0,05	0,02	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0	0	0	2008	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	15	77,4	0	0	0	0	0	8,46	0	1,8	0	1,2	0	0	0	283	2008
Итого за прием пиши:	800	23,1	23,7	100,5	822,5	6,31	0,27	0,29	298,78	0,06	46,66	98,41	32,1	96	96,3	0,009	0,86	0,6		
Всего за день:		42,8	45,85	186,05	1442,2	16,08	0,46	0,543	490,47	2,89	396,01	305,09	96,99	98,17	317,27	0,039	0,869	0,7		

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		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	165	12,25	11,75	55,75	282,5	12	0,18	0,29	161,99	2	237,2	137,02	31,2	0,5	143	0,03	0,007	0,75	154	2008
КАКАО	200	3	3	25	144	1	0,02	0	0,01	0	21	45	7	1	0	0	0	0	269	2008
КАША МАННАЯ	180	4,8	6	3,6	193,2	1,2	0,12	0,072	15,6	0,6	17,76	111,6	28,8	1,8	158,4	0	0	0	107	2008
Итого за прием пищи:	545	20,05	20,75	84,35	619,7	14,2	0,32	0,362	177,6	2,6	275,96	293,62	67	3,3	301,4	0,03	0,007	0,75		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	250	2,5	3	13,1	104	8	0,03	0,1	20	0	120,1	60,29	10,2	0,3	39,08	0	0	0,04	41	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	13,9	15,1	31,1	423,4	5,5	0,08	0,17	100,9	3	215,02	164,1	24,26	1,04	76,9	0,03	0	0,4	178	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	200	2,4	2,4	31,2	136,8	0	0,05	0,0439,6	3,45	53,76	97,58	12,6	0,01	28,56	0	0,01	0,03	0,02	225	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,2	15,1	71	0	0,05	0,02	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0	0	0	2008	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	2	3	10	87,3	0,8	0	0	110	0	10,12	1,98	2,95	0,74	30,16	0	0,006	0,7	380	2008
Итого за прием пищи:	840	23,1	23,7	100,5	822,5	14,3	0,21	0,29	234,35	56,76	449,72	264,17	47,32	31,24	184,84	0,04	0,036	1,16		
Всего за день:		43,15	44,45	184,85	1442,2	28,5	0,53	0,652	411,95	59,36	725,68	557,79	114,32	34,54	486,24	0,07	0,043	1,91		

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		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА"	200	7,44	7,2	25,2	265,2	2,4	0,12	0,12	118,8	0	43,1	121,2	28,8	0	0	0	0	190	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	70	4,1	0,2	18,5	60,8	0	0,04	0,02	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	2,2	0	0	0	366	2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	8,55	13,35	21,6	206,1	0	0,12	0,02	0	2,5	8,82	21,93	5,71	0,36	49,34	0,03	0	0,3	424	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0	14,9	61,6	1,14	0	0,01	0	0	13,29	5,1	4,58	0,43	26,8	0	0	0	294	2008
ФРУКТЫ	100	0,2	0,2	7,5	38	11,86	0,06	0,17	65	0	34,97	16,97	10,4	0,1	154,85	0	0	0,2		2008
Итого за прием пищи:	620	20,49	20,95	87,7	631,7	15,4	0,34	0,34	183,8	2,5	103,78	182,6	53,29	1,69	233,19	0,03	0	0,5		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗД.	300	6,4	7,5	18,4	166,4	0,81	0,02	0,08	0,19	0,13	31,2	77,65	0	0	72,7	0	0,001	0,004	47	2008
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	250	13,4	15,8	54	499,1	1,97	0,09	0,26	174,9	0	138,04	190,3	28,63	0,1	2,3	0	0,007	0,6	193	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,3	0,2	15,1	71	0	0,05	0,02	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0	0	0	2008	
СОК	200	1	0,2	13	86	4	0,02	0	0	0	14	14	8	1,2	0	0	0	0	291	2008
Итого за прием пищи:	800	23,1	23,7	100,5	822,5	6,78	0,18	0,36	175,09	0,13	190,14	307,15	46,53	1,9	113,7	0	0,008	0,604		
Всего за день:		43,59	44,65	188,2	1454,2	22,18	0,52	0,7	358,89	2,63	293,92	489,75	99,82	3,59	346,89	0,03	0,008	1,104		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ПОРЦИОННЫЕ СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ	100	0,8	0,16	2,5	14	0	0,03	0,03	0,01	0	22,9	41,9	13,95	1	140,5	0	0	0,01		2008
КОЛЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	150	13,65	14,55	42,65	326,2	0,44	0,06	0,07	0,02	2,32	188,28	110,25	1,59	0,21	46,24	0	0,007	0,31	255	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	180	2,6	4,4	9,5	121,9	0	0,12	0,11	174,96	0,23	45,88	87,34	30,31	0,19	64,4	0	0	0,43	312	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,6	15,1	71	0	0,05	0,02	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0	0	0		

ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	0,07	87,5	0	0	0,7	300	2008	
Итого за прием пищи:	670	19,55	19,81	84,75	593,1	0,44	0,26	0	174,99	2,55	268,96	272,69	59,75	2,07	377,34	0	0,007	1,45		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	7,5	5,6	15,2	120,9	3,85	0,05	0,07	110	0,06	31,3	57,36	19	0	56,4	0	0	0,6	45	2008
АЗУ ИЗ ГОВЯДИНЫ	150	14,9	12,55	29,25	293,5	0	0,04	0,23	174,84	0	38,36	121,9	17,26	0	0	0	0,007	0,57	180	2008
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ	200	5,4	5,1	28,2	280,1	0	0	0,02	0,02	0,08	29,75	42,04	10,51	0	0	0	0,003	0,01	309	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,6	15,1	71	0	0,05	0,02	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0	0	0	2008	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,1	0,1	20,4	61,3	9,35	0,01	0,01	0,01	0	23,64	13,5	13,16	0	129,2	0	0	0,01	280	2008
Итого за прием пищи:	840	30,2	23,95	108,15	826,8	13,2	0,15	0,35	284,87	0,14	129,95	260	69,83	0,6	224,3	0	0,01	1,19		
Всего за день:		49,75	43,76	192,9	1419,9	13,64	0,41	0,35	459,86	2,69	398,91	532,69	129,58	2,67	601,64	0	0,017	2,64		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							# рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ (СОЛЕНЫХ) ПОМИДОРОВ	100	1,1	6,1	4,6	80,6	8,63	0,05	0,03	91,7	0	8,88	32,1	17,6	0,95	82,33	0	0	0	22	2008
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ МЯСА	150	14,9	12,55	29,25	293,5	0	0,04	0,23	174,84	0	38,36	121,9	17,26	0	0	0	0,007	0,57	250	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	2,4	2,4	31,2	136,8	0	0,05	0,04	39,6	3,45	53,76	97,58	12,6	0,01	28,56	0	0,01	0,03	225	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	1,3	1,1	8,5	60,8	0	0,04	0,02	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	0	0	0	380	2008
КИСЕЛЬ	200	0	0	12	48	9,35	0,01	0,01	0	0,01	0	23,64	13,5	13,16	0	129,2	0	0,01	374	2008
Итого за прием пищи:	680	19,7	22,15	85,55	619,7	17,98	0,19	0,33	306,14	3,46	104,6	292,62	64,76	14,92	138,09	129,2	0,017	0,61		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	4,6	5,2	7,2	112,9	5,09	0,05	0,06	0,18	0	40,06	60,78	10,03	0,33	53,2	0	0	0,4	63	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	150	14,94	17,18	18,74	381,8	1,45	0,13	0,18	209,7	2,9	216,54	135,1	37	1,4	135,7	0,03	0,008	0,22	202	2008
ГРЕЧА ОТВАРНАЯ	200	1,26	0,72	44,46	179,4	0	0,036	0	0,036	0	13,2	93,6	31,2	0,72	0	0	0	0	219	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,6	15,1	71	0	0,05	0,02	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	54,4	38,7	0	0	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	15	77,4	0	0	0	0	0	8,46	0	1,8	0	1,2	0	0	0	382	2008
Итого за прием пищи:	840	23,1	23,7	100,5	822,5	6,54	0,266	0,26	209,916	2,9	285,16	449,78	89,93	3,05	244,5	38,73	0,008	0,62		
Всего за день:		42,8	45,85	186,05	1442,2	24,52	0,456	0,59	516,056	6,36	389,76	742,4	154,69	17,97	382,59	167,93	0,025	1,23		

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		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВЬЮ (ЗАМЕНА КВАШЕННАЯ КАПУСТА)	100	1,1	1,8	6,5	61,6	7,5	0,01	0,03	0,3	0	31,1	23,2	13,2	0,63	50,35	0	0	0,01	4	2008
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	150	8,66	1,55	16,29	102,1	1	0,04	0,16	0,21	0,79	192,03	128,16	12,16	0,34	51,6	0	0	0,08	189	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	4,54	13,5	23,5	233,4	0	0,07	0,02	174,4	0,08	29,83	42,19	10,55	0,48	64,29	0	0,007	0,01	227	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,6	15,1	71	0	0,05	0,02	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0	0	0	2008	
КАКАО	200	3	3	25	144	1	0,02	0	0,01	0	21	45	7	1	0	0	0	0	269	2008
Итого за прием пищи:	670	19,6	20,45	86,39	612,1	9,5	0,19	0,23	174,92	0,87	280,86	263,75	52,81	3,05	204,94	0	0,007	0,1		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	250	2,5	3	13,1	104	8	0,03	0,1	20	0	120,1	60,29	10,2	0,3	39,08	0	0	0,04	41	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	3,2	5,3	11,4	146,3	0,38	0,12	0,21	0,03	0,08	44,86	85,82	30,31	0,2	164	0	0	0,57	241	2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	150	13,1	11,8	50,9	413,9	0	0,12	0,25	21	0,12	117,68	107	17,85	0,3	95,4	0,03	0,002	0,02	212	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,6	15,1	71	0	0,05	0,02	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0	0	0	2008	

КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	2	3	10	87,3	0,8	0	0	110	0	10,12	1,98	2,95	0,74	30,16	0	0,006	0,7	380	2008
Итого за прием пищи:	840	23,1	23,7	100,5	822,5	9,18	0,32	0,58	151,03	0,2	299,66	280,29	71,21	2,14	367,34	0,03	0,008	1,33		
Всего за день:		42,7	44,15	186,89	1434,6	18,68	0,51	0,81	325,95	1,07	580,52	544,04	124,02	5,19	572,28	0,03	0,015	1,43		

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		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,5	6,01	35,58	222,18	0	0,036	0	209,84	0	276,26	138,48	23,54	1	0	0	0,007	0	114	2008
БЛИНЫ С ДЖЕМОМ	165	13,43	14,44	31,6	304,35	0	0,05	0,03	74,79	0	17,4	54	12	0	66	0	0	0	302	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	8	4	0,07	87,5	0	0	0,7	300	2008
ФРУКТЫ	100	0,2	0,2	7,5	38	11,86	0,06	0,17	65	0	34,97	16,97	10,4	0,1	154,9	0	0	0,2		
Итого за прием пищи:	665	20,33	20,75	89,68	624,53	11,86	0,146	0,2	349,63	0	333,63	217,45	49,94	1,17	308,4	0	0,007	0,9		
Обед																				
СВЕКОЛЬНИК	300	7,5	5,2	14,9	123,1	2,51	0,06	0,06	0,19	3	40,57	57,96	26,19	0	83,9	0,03	0	0,03	80	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ ГОВЯДИНЫ	250	13,3	17,9	55,5	551,2	2,46	0,17	0,2	188,78	0	93,45	15,85	1,4	95,4	0	0,009	0,86	0	181	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,3	0,6	15,1	71	0	0,05	0,02	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0	0	0		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	15	77,4	0	0	0	0	0	8,46	0	1,8	0	1,2	0	0	0	382	2008
Итого за прием пищи:	800	23,1	23,7	100,5	822,7	4,97	0,28	0,28	188,97	3	149,38	99,01	39,29	96	123,8	0,039	0,86	0,03		
Всего за день:		43,43	44,45	190,18	1447,23	16,83	0,426	0,48	538,6	3	483,01	316,46	89,23	97,17	432,2	0,039	0,867	0,93		