

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 | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ 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 | 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 | 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 | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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 | | 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 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ (СОЛЕННЫХ) 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 | 0,01 | 0 | 23,64 | 13,5 | 13,16 | 0 | 129,21 | 0 | 0 | 0,01 | 274 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 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 пищи: | 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 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ (СОЛЕННЫХ) 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 | 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 пищи: | 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 | 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 пищи: | 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 | | | | | | | | № рецеп-туры | 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 | 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 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| КОТЛЕТЫ 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 | 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 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ (СОЛЕННЫХ) 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 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | 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 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 | | |