

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУСОШ №1
им.К.Г. Мохова р.п. Башмаково
Н.А. Кутырчева

**Циклическое сбалансированное десятидневное меню
на весенне-летний период
для обеспечения горячим питанием (завтрак, бесплатный обед) детей 7-11 лет
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы №1
имени Героя Советского Союза Константина Григорьевича Мохова
р.п. Башмаково Башмаковского района Пензенской области
на 2024 год.**

Первая неделя: понедельник

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 МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5.8	8.5	28.5	213.7	0.51	0.06	0.12	0.04	0.10	108.65	94.27	16.37	0.36	182.97	8.82	0.00	0.01	189	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/20/1	0.2	0.0	19.8	79.8	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.11	7.42	5.58	0.74	25.94	0.00	0.00	0.00	430	2008	
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	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	
Итого за прием пищи:	430	8.3	9.4	63.7	372.1	0.55	0.09	0.14	0.04	0.10	126.45	121.18	25.85	1.39	236.51	8.82	0.00	0.01			
Всего за день:		8.3	9.4	63.7	372.1	0.55	0.09	0.14	0.04	0.10	126.45	121.18	25.85	1.39	236.51	8.82	0.00	0.01			
Обед																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСОМ	250	5.3	12.3	1.4	137.9	0.56	0.06	0.12	0.23	0.00	16.21	48.18	10.51	0.71	124.76	2.04	0.00	0.01	112	2011	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	15,5	23,4	31,2	397,2	0.48	0.15	0.22	0.16	0.00	29.00	175.98	46.04	2.00	302.04	2.74	0.00	0.01	311	2008	
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200/20/17	0.2	0.0	20.7	84.7	4.18	0.01	0.00	0.00	0.00	11.93	3.61	3.42	0.05	35.38	0.35	0.00	0.00	436	2008	
ХЛЕБ "НОВЫЙ"	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008	
МАНДАРИН	100	2,49	3,16	24,61	137,1															2008	
Итого за прием пищи:	730	26,8	37,0	111,9	891,2	5,22	0,25	0,37	0,39	0	64,04	252,98	69,88	3,35	500,89	5,13	0	0,02			
Всего за день:		26,8	37,0	111,9	891,2	5,22	0,25	0,37	0,39	0	64,04	252,98	69,88	3,35	500,89	5,13	0	0,02			

Первая неделя: вторник

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 ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	8.9	10.2	59.0	363.9	0.69	0.14	0.18	0.05	0.10	177.59	259.99	39.26	1.07	304.65	12.00	0.02	0.04	184	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/20/1	0.2	0.0	19.8	79.8	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.11	7.42	5.58	0.74	25.94	0.00	0.00	0.00	429	2008	
БАТОН	30	2.2	0.8	15.0	76.2	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	5.13	17.55	3.51	0.27	27.60	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	430	11.3	11.0	93.7	519,9	0.73	0.17	0.20	0.05	0.10	194.82	284.95	48.35	2.08	358.19	12.00	0.02	0.04			
Всего за день:		11.3	11.0	93.7	519,9	0.73	0.17	0.20	0.05	0.10	194.82	284.95	48.35	2.08	358.19	12.00	0.02	0.04			
Обед																					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	250	7,5	11,0	10,7	171,7	7.94	0.10	0.16	0.20	0.00	29.90	78.24	23.03	1.31	427.29	4.96	0.00	0.02	99	2011	
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	150	15.4	5,1	32.2	236,4	0.00	0.00	0.00	0.03	0.09	14.48	0.88	3.09	0.01	1.90	0.00	0.00	0.00	131	2011	
КУРИЦА ПОРЦИОННО	100	7,8	28,5	9,7	326,5	0.00	0.17	0.42	0.01	0.00	7.45	136.02	14.72	1.89	310.98	4.38	0.00	0.00	274	2012	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200/24/16	0.1	0.0	23.5	96.1	1.54	0.00	0.00	0.00	0.00	12.56	1.90	2.96	0.09	17.01	0.00	0.00	0.00	436	2008	
ХЛЕБ "НОВЫЙ"	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008	
ПЕЧЕНЬЕ	30	0,4	0,4	9,8	44,4	38.00	0.10	0.00	0.00	0.00	35.00	17.00	11.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	760	34,4	45,3	105,0	966,4	47,48	0,49	0,23	0,22	0,09	115,03	197,07	67,98	3,0	632,9	4,96	0,00	0,03			
Всего за день:		34,4	45,3	105,0	966,4	47,48	0,49	0,23	0,22	0,09	115,03	197,07	67,98	3,0	632,9	4,96	0,00	0,03			

Первая неделя: среда

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	l, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200/20/3	5.9	6.2	30.0	201.3	1.04	0.06	0.21	0.03	0.00	206.87	153.53	26.45	0.35	306.19	18.00	0.00	0.00	379	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2.3	5.0	15.5	116.0	0.00	0.03	0.01	0.04	0.08	6.30	20.45	3.90	0.31	28.35	0.00	0.00	0.00	1	2011	
Итого за прием пищи:	235	8.2	11.2	45.5	317.3	1.04	0.09	0.23	0.07	0.08	213.17	173.98	30.35	0.66	334.54	18.00	0.00	0.00			
Всего за день:		8.2	11.2	45.5	317.3	1.04	0.09	0.23	0.07	0.08	213.17	173.98	30.35	0.66	334.54	18.00	0.00	0.00			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И МЯСОМ	250	7.4	5.7	13.3	133.9	6.60	0.13	0.18	0.20	0.00	23.55	91.89	26.38	1.45	561.30	5.92	0.00	0.03	101	2011	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	150	9.8	12.2	21.8	237.8	30.19	0.15	0.23	0.19	0.08	74.17	122.83	41.77	2.58	733.22	9.27	0.00	0.03	143	2011	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200/20/20	0.7	0.3	28.7	132.5	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 "НОВЫЙ"	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008	
БАНАН	100	2,3	2,9	22,3	125,1	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	35.00	17.00	11.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	730	23,0	21,4	102,7	708,8	136,67	0,33	0,48	0,56	0,08	123,88	242,98	82,91	5,17	1344,42	15,19	0,00	0,07			
Всего за день:		23,0	21,4	102,7	708,8	136,67	0,33	0,48	0,56	0,08	123,88	242,98	82,91	5,17	1344,42	15,19	0,00	0,07			

Первая неделя: четверг

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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	200	8.6	11.8	49.5	339.5	0.69	0.17	0.18	0.05	0.10	158.60	215.13	62.00	1.56	328.56	14.41	0.00	0.02	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/20/1	0.2	0.0	19.8	79.8	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.11	7.42	5.58	0.74	25.94	0.00	0.00	0.00	429	2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	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
Итого за прием пищи:	430	11.1	12.7	84.7	497.9	0.73	0.20	0.20	0.05	0.10	176.40	242.05	71.48	2.60	382.10	14.41	0.00	0.02		
Всего за день:		11.1	12.7	84.7	497.9	0.73	0.20	0.20	0.05	0.10	176.40	242.05	71.48	2.60	382.10	14.41	0.00	0.02		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.8	6.1	4.3	76.0	5.54	0.02	0.02	0.12	0.00	16.07	23.32	10.40	0.48	164.93	2.10	0.00	0.01	51	2008
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С МЯСОМ	250	7.2	7.9	16.5	166.2	8.38	0.14	0.18	0.20	0.00	27.96	100.23	31.61	1.63	678.06	6.70	0.00	0.03	95	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	6.7	7.4	30.1	213.5	0.00	0.10	0.03	0.02	0.08	44.64	174.51	62.26	1.61	210.22	0.00	0.00	0.00	304	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	140	14.0	5.7	1.8	114.6	0.92	0.08	0.09	0.25	0.00	40.92	203.98	49.55	0.86	418.17	133.88	0.01	0.57	229	2011
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200/20/13	0.1	0.0	20.4	83.0	3.22	0.00	0.00	0.00	0.00	13.13	2.77	3.49	0.04	27.64	0.27	0.00	0.00	436	2008
ХЛЕБ "НОВЫЙ"	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	830	31,1	27,3	88,2	724,4	18,06	0,4	0,34	0,59	0,08	149,61	530,01	167,22	5,22	1537,71	142,95	0,01	0,61		
Всего за день:		31,1	27,3	88,2	724,4	18,06	0,4	0,34	0,59	0,08	149,61	530,01	167,22	5,22	1537,71	142,95	0,01	0,61		

Первая неделя: пятница

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	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАКАО С МОЛОКОМ	200/20/3	6.3	6.7	28.8	202.2	1.04	0.05	0.22	0.03	0.00	211.87	161.69	34.78	0.75	338.17	18.00	0.00	0.00	382	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45/0/15	6.4	3.1	15.4	116.1	0.11	0.04	0.06	0.03	0.00	155.70	136.50	11.40	0.42	41.10	0.00	0.00	0.01	3	2008
Итого за прием пищи:	260	12.7	9.8	44.2	318.3	1.15	0.09	0.28	0.06	0.00	367.57	298.19	46.18	1.17	379.27	18.00	0.00	0.01		
Всего за день:		12.7	9.8	44.2	318.3	1.15	0.09	0.28	0.06	0.00	367.57	298.19	46.18	1.17	379.27	18.00	0.00	0.01		
Обед																				
БОРЩ С МЯСОМ	250	7,3	10,8	14,8	186,9	13,99	0,13	0,20	0,18	0,00	47,34	102,75	33,34	1,91	630,79	8,09	0,00	0,03	62	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	150	6.6	5.2	40.6	235.3	0.00	0.08	0.04	0.02	0.08	23.19	58.00	9.18	1.09	79.95	2.58	0.01	0.01	309	2011
ГУЛЯШ	100	10,1	14,6	9,7	210,1	5,07	0,00	0,00	0,00	0,00	30,52	119,19	24,03	2,1	0,00	0,00	0,00	0,00	246	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200/20/20	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ "НОВЫЙ"	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	730	26,3	30,8	99,6	780,8	13,99	0,35	0,34	0,2	0,08	102,09	277,81	74,02	4,5	942,64	10,67	0,01	0,06		
Всего за день:		26,3	30,8	99,6	780,8	13,99	0,35	0,34	0,2	0,08	102,09	277,81	74,02	4,5	942,64	10,67	0,01	0,06		

Вторая неделя: понедельник

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 МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	4.8	7.4	32.9	217.5	0.52	0.05	0.12	0.04	0.08	108.82	88.08	14.98	0.27	173.40	9.00	0.00	0.00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/20/1	0.2	0.0	19.8	79.8	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.92	7.42	5.76	0.74	26.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	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
Итого за прием пищи:	430	7.3	8.3	68.1	375.9	0.56	0.08	0.13	0.04	0.08	127.44	114.99	24.64	1.31	227.00	9.00	0.00	0.00		
Всего за день:		7.3	8.3	68.1	375.9	0.56	0.08	0.13	0.04	0.08	127.44	114.99	24.64	1.31	227.00	9.00	0.00	0.00		
Обед																				
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	1.7	3.4	12.8	88.5	6.24	0.07	0.06	0.34	0.06	24.36	49.21	22.77	0.85	444.77	4.54	0.00	0.03	87	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5.5	5.3	34.8	207.4	0.00	0.19	0.09	0.02	0.08	15.86	136.01	81.23	2.68	191.18	0.00	0.00	0.00	323	2008
КУРИЦА ПОРЦИОННО	100	0,0	3,6	0.0	32,3	0.00	0.17	0.42	0.01	0.00	7.45	136.02	14.72	1.89	310.98	4.38	0.00	0.00	274	2012
НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	200/15/7	0.3	0.0	15.1	62.8	1.16	0.00	0.01	0.00	0.00	14.54	8.80	6.34	0.80	37.20	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ "НОВЫЙ"	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
ВАФЛИ	60	6,0	7,6	59,1	328,9															
Итого за прием пищи:	790	17,3	21,0	157,9	896,5	30.25	0.56	0.64	0.47	0.13	106.22	390.49	161.23	11.38	1751.06	14.11	0.00	0.05		
Всего за день:		17,3	21,0	157,9	896,5	30.25	0.56	0.64	0.47	0.13	106.22	390.49	161.23	11.38	1751.06	14.11	0.00	0.05		

Вторая неделя: вторник

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																					
КАКАО С МОЛОКОМ	200/20/1	6.3	6.7	28.8	202.2	1.04	0.05	0.22	0.03	0.00	207.82	161.69	33.88	0.75	337.87	18.00	0.00	0.00	382	2011	
ПИРОЖОК С ЯЙЦОМ	70	0.0	0.0	0.0	0.0	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	277	2011	
Итого за прием пищи:	270	6.3	6,7	28.8	202.2	1.04	0.05	0.22	0.03	0.00	207.82	161.69	33.88	0.75	337.87	18.00	0.00	0.00			
Всего за день:		6.3	6.7	28.8	202.2	1.04	0.05	0.22	0.03	0.00	207.82	161.69	33.88	0.75	337.87	18.00	0.00	0.00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	70	0.8	3.7	5.0	56.1	2.33	0.01	0.02	0.00	0.00	19.38	22.60	11.52	0.73	167.62	4.07	0.00	0.01	52	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И МЯСОМ	250	5,7	5,4	18,9	147,2	4.65	0.11	0.17	0.25	0.00	22.44	80.12	22.06	1.24	424.30	4.80	0.00	0.02	102	2011	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	7,0	11,2	31,9	256,6	0.84	0.21	0.30	0.17	0.00	41.92	268.22	73.18	2.97	450.36	3.56	0.00	0.01	311	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200/20/20	0.7	0.3	28.7	132.5	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 "НОВЫЙ"	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	700	18,0	21,3	120,6	759,5	115.82	0.47	0.66	0.64	0.00	125.91	455.20	205.53	7.29	1788.17	12.43	0.00	0.04			
Всего за день:		18,0	21,3	120,6	759,5	115.82	0.47	0.66	0.64	0.00	125.91	455.20	205.53	7.29	1788.17	12.43	0.00	0.04			

Вторая неделя: среда

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 ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	8.9	10.1	59.0	363.2	0.69	0.14	0.18	0.05	0.10	177.68	260.04	39.27	1.07	304.78	12.01	0.02	0.04	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/1	0.2	0.0	19.8	79.8	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.11	7.42	5.58	0.74	25.94	0.00	0.00	0.00	429	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	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
Итого за прием пищи:	430	11.4	11.0	94.2	521.6	0.73	0.18	0.20	0.05	0.10	195.48	286.96	48.75	2.11	358.32	12.01	0.02	0.04		
Всего за день:		11.4	11.0	94.2	521.6	0.73	0.18	0.20	0.05	0.10	195.48	286.96	48.75	2.11	358.32	12.01	0.02	0.04		
Обед																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСОМ	250	3,5	5,5	21,4	149,0	0,49	0,09	0,14	0,15	0,00	28,83	74,83	14,47	1,21	156,99	3,14	0,01	0,01	111	2011
ГОЛУБЦЫ	100	7.9	30.5	10.5	348.0	0.24	0.25	0.06	0.24	0.00	23.73	79.83	22.55	1.01	172.15	0.60	0.00	0.01	305	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200/20/20	0.1	0.1	21.0	85.4	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	9.86	1.74	2.82	0.35	50.04	0.35	0.00	0.00	394	2008
ХЛЕБ "НОВЫЙ"	30	3,1	0,3	20,1	94,7	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
БАНАН	120	1,5	0,5	21,0	96,0	8,00	0,05	0,03	0,01	0,00	28,80	19,80	14,40	3,96	556,00	4,00	0,00	0,02	338	2011
Итого за прием пищи:	700	16,7	37,0	95,7	782,9	45,43	0,47	0,27	0,41	0,00	118,12	223,80	69,14	3,87	657,48	5,89	0,01	0,18		
Всего за день:		16,7	37,0	95,7	782,9	45,43	0,47	0,27	0,41	0,00	118,12	223,80	69,14	3,87	657,48	5,89	0,01	0,18		

Вторая неделя: четверг

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																					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200/20/3	3,4	3,1	26,5	148,0	1.04	0.06	0.21	0.03	0.00	206.87	153.53	26.45	0.35	306.19	18.00	0.00	0.00	379	2011	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45/30/15	7.7	3.7	15.4	127.1	0.14	0.04	0.08	0.04	0.00	199.70	170.82	13.60	0.46	45.06	0.00	0.00	0.01	3	2011	
Итого за прием пищи:	290	11,1	6,8	41,9	275,1	1.18	0.10	0.29	0.07	0.00	407.52	332.51	47.48	1.21	382.93	18.00	0.00	0.01			
Всего за день:		11,1	6,8	41,9	275,1	1.18	0.10	0.29	0.07	0.00	407.52	332.51	47.48	1.21	382.93	18.00	0.00	0.01			
Обед																					
СУП С КРУПОЙ И ТОМАТОМ, МЯСОМ	250	7,3	10,6	12,4	174,1	1.75	0.10	0.14	0.02	0.00	26.93	108.42	31.27	1.34	245.31	2.26	0.00	0.00	116	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,4	21,4	147,7	10.38	0.12	0.10	0.03	0.08	39.89	84.81	30.01	1.18	764.12	8.55	0.00	0.03	312	2011	
ГУЛЯШ	100	10,1	14,6	9,7	210,1	5,07	0.00	0.00	0.00	0.00	30,52	119,19	24,03	2,1	0.00	0.00	0.00	0.00	246	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200/20/20	0,0	0,0	19,4	77,4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011	
ХЛЕБ "НОВЫЙ"	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008	
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125																
Итого за прием пищи:	760	25,2	33,7	100,3	805,3	34.98	0.50	0.41	0.17	0.08	135.50	350.93	119.95	8.58	1958.56	15.99	0.00	0.06			
Всего за день:		25,2	33,7	100,3	805,3	34.98	0.50	0.41	0.17	0.08	135.50	350.93	119.95	8.58	1958.56	15.99	0.00	0.06			

Вторая неделя: пятница

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 ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	9.7	10.8	61.6	383.2	0.69	0.20	0.16	0.05	0.10	156.52	207.77	55.85	1.54	308.25	14.38	0.00	0.01	324	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	19.8	79.8	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.11	7.42	5.58	0.74	25.94	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2.3	0.9	15.0	77.7	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.60	25.50	9.90	0.60	39.30	1.08	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	430	12.2	11.7	96.3	540.7	0.73	0.25	0.19	0.05	0.10	175.22	240.69	71.33	2.88	373.49	15.46	0.00	0.01		
Всего за день:		12.2	11.7	96.3	540.7	0.73	0.25	0.19	0.05	0.10	175.22	240.69	71.33	2.88	373.49	15.46	0.00	0.01		
Обед																				
БОРЩ С МЯСОМ	250	8,1	11,4	15,8	199,0	14,41	0,13	0,22	0,18	0,00	54,56	113,29	37,09	2,21	672,87	9,53	0,00	0,03	62	2011
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	0,0	4,0	0,0	36,3	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	5,21	0,76	1,04	0,01	1,10	0,00	0,00	0,00	323	2008
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	140	8,4	7,4	3,1	113,1	2,39	0,07	0,07	0,21	0,08	28,75	130,77	34,54	0,81	340,23	76,68	0,01	0,32	244	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200/20/20	0,7	0,3	28,7	132,5	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 "НОВЫЙ"	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ПРЯНИК	30	6,0	7,6	59,1	328,8															
Итого за прием пищи:	800	25,5	30,9	121,8	880,8	211,24	0,35	0,43	0,59	0,15	185,29	336,55	117,52	5,26	1477,8₁	91,34	0,01	0,40		
Всего за день:		25,5	30,9	121,8	880,8	211,24	0,35	0,43	0,59	0,15	185,29	336,55	117,52	5,26	1477,8₁	91,34	0,01	0,40		