

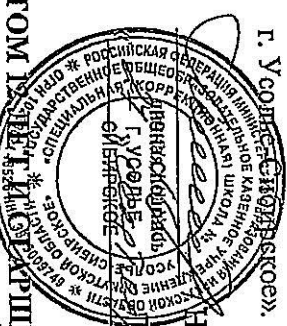
УТВЕРЖДАЮ

Директор ГОКУ Иркутской области
«Специальная (коррекционная) школа №1
г. Усолье-Сибирское».

Н.В. Мигунов

(ФИО)

2022 г.

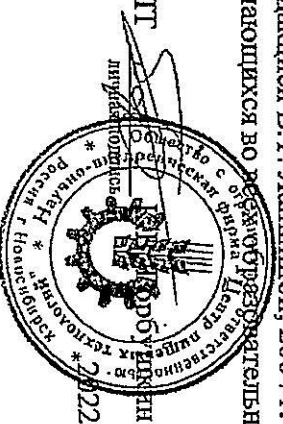


**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТОМ 12-14 ЛЕТ
ДЛЯ НУЖД ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО КАЗЕННОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ШКОЛА №1 Г. УСОЛЬЕ-СИБИРСКОЕ»**

Меню составлено с использованием программного продукта «Вижен-Софт: Питание в детском саду 2021, Питание в школе 2021», версии 1.2.5, принадлежащего ООО «Вижен-Софт», 194358, Санкт-Петербург, Придорожная аллея, д.1/153, офис 302, номер лицензии 3186-3455-7560-1656. При составлении меню использованы:

- 1 Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М.П. Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2007. – 628 с.
- 2 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений / под редакцией Первалова А.Я. Пермь: УРЦП, 2013. – 578 с.
- 3 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных организаций, в 2-х частях / под ред. Док. Коровяка Л.С., доц. Добросердова И.И. УРЦП, 2004 г.
- 4 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Сборник технических нормативов. Под редакцией Могильного М.П. – М.: ДеЛи плюс, 2016. – 640 с.
- 5 Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. – СПб.: Речь, 2008. – 800 с.
- 6 Сборник технологических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях, под редакцией В.Т. Лапшиной, 2004 г.
- 7 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во вспомогательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 544 с.

Составил: Инженер-технолог ООО НВФ ЦПТ



1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Ед, г		С, мг	Са, мг	Мg, мг			Fe, мг
Завтрак											
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	55	6.7	10.6	15.0	183.1	0.06	155.24	9.11	0.44	3	2007
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	250	7.1	7.8	35.3	238.8	0.63	236.48	20.36	0.49	181	2007
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.7	3.0	13.1	95.6	0.57	189.27	22.79	0.69	382	2007
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.3	11.3	51.4	4.00	20.16	15.48	0.94	338	2007
Итого за прием пищи:	605	18.3	21.7	74.8	568.9	5.25	601.15	67.74	2.46		
Обед											
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	100	1.4	6.6	8.1	97.2	3.75	31.88	18.61	1.18	6	2004
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3.6	5.9	18.5	141.0	5.21	36.29	26.61	1.46	112	2007
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	100	12.1	14.1	22.4	265.0	0.11	35.14	27.47	2.42	268	2007
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4.1	4.9	14.4	120.5	38.44	94.76	36.50	2.15	139	2007
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	75	5.6	0.5	36.5	172.3	0.00	15.53	22.28	1.35	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	4.8	0.6	30.8	148.4	0.00	12.15	12.83	2.70	115	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	8.6	34.4	0.00	8.26	1.80	0.00	349	2007
Итого за прием пищи:	980	31.6	32.5	139.4	978.8	47.52	234.01	146.09	11.26		
Полдник											
ВАТРУШКА С ТВОРОЖНЫМ ФАРШЕМ	75	4.4	3.7	30.4	172.0	0.00	5.37	1.27	0.17	410	2007
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ	300	8.1	7.3	21.8	185.4	0.96	158.10	16.80	0.12	386	2007
Итого за прием пищи:	375	12.5	10.9	52.2	357.4	0.96	163.47	18.07	0.29		
Всего за день:		62.4	65.1	266.3	1 905.2	53.73	998.63	231.89	14.01		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё1, г		С, мг	Са, мг	Мг, мг			Fe, мг
Завтрак											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60	3.7	9.4	25.0	199.6	0.00	9.57	5.85	0.47	1	2007
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	250	8.7	8.6	42.6	282.9	0.63	203.61	49.90	1.44	182	2007
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.9	2.9	15.9	106.2	0.62	180.78	21.09	0.42	379	2007
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.3	11.3	51.4	4.00	20.16	15.48	0.94	338	2007
Итого за прием пищи:	610	17.1	21.3	94.9	640.1	5.25	414.12	92.92	3.26		
Обед											
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (АССОРТИ)	100	0.9	0.0	2.0	13.3	6.0	17.35	16.3	0.77	70	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/40	8.7	3.3	19.5	143.6	9.88	48.30	50.78	1.64	106	2007
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	120	13.4	16.5	19.2	279.3	1.20	88.63	41.78	3.36	294	2007
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3.0	6.5	16.9	144.5	13.32	52.06	33.14	1.44	143	2007
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	75	5.6	0.5	36.5	172.3	0.00	15.53	22.28	1.35	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	4.8	0.6	30.8	148.4	0.00	12.15	12.83	2.70	115	2013
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)	180	0.1	0.1	11.2	47.4	1.44	11.60	3.99	0.71	342	2007
Итого за прием пищи:	1020	36.5	27.5	136.1	948.8	32.52	244.90	179.35	12.06		
Полдник											
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ И СОУСОМ	170/30	10.3	12.2	24.1	246.8	11.46	46.36	48.95	3.57	284	2007
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0.6	0.1	19.0	79.3	0.80	6.30	3.60	1.26	537	2013
Итого за прием пищи:	400	10.8	12.3	43.1	326.1	12.26	52.66	52.55	4.83		
Всего за день:		64.4	67.1	274.1	1 915.0	50.03	711.68	324.22	20.16		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Мg, мг			Fe, мг
Завтрак											
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	50	5,6	7,5	14,6	148,5	0,04	118,92	13,11	0,67	7	2007
КАША "ДРУЖБА"	200	5,0	5,7	25,0	171,8	0,53	114,13	26,38	0,52	266	2013
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ	300	8,1	7,3	21,8	165,4	0,96	158,10	16,80	0,12	386	2007
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,3	11,3	51,4	4,00	20,16	15,48	0,94	338	2007
Итого за прием пищи:	650	19,6	20,8	72,8	557,1	5,53	411,31	71,77	2,25		
Обед											
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ	100	2,7	6,9	9,9	113,2	4,78	22,55	21,94	0,92	72	2013
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	4,1	5,7	9,3	104,5	12,71	50,58	26,15	1,48	88	2007
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	11,7	8,6	6,4	149,8	2,87	31,66	34,94	0,97	229	2007
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ, КАПУСТА ТУШЕНАЯ)	180	4,0	6,4	22,2	163,5	24,21	65,75	36,12	1,78	440	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	75	5,6	0,5	36,5	172,3	0,00	15,53	22,28	1,35	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	4,8	0,6	30,8	148,4	0,00	12,15	12,83	2,70	115	2013
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,8	0,3	20,3	103,3	110,00	22,98	5,90	0,68	538	2013
Итого за прием пищи:	1000	33,7	29,1	135,4	965,0	154,57	221,18	160,15	9,87		
Полдник											
МАННИК	150	11,8	12,9	43,0	335,4	0,23	94,80	15,96	0,66	274	2004
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	200	0,6	0,0	9,2	40,5	1,24	24,30	14,48	2,27	377	2007
Итого за прием пищи:	350	12,4	12,9	52,1	375,9	1,47	119,10	30,43	2,94		
Всего за день:		66,7	62,8	260,3	1 888,0	161,57	751,60	262,35	15,05		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг			Fe, мг
Завтрак											
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	55	6.7	10.6	15.0	183.1	0.06	155.24	9.11	0.44	3	2007
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПЕРЛОВАЯ	220	6.6	6.9	35.0	229.3	0.54	127.80	27.15	0.85	182	2007
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.7	3.0	13.1	95.6	0.57	189.27	22.79	0.59	382	2007
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.3	11.3	51.4	4.00	20.16	15.48	0.94	338	2007
Итого за прием пищи:	575	17.8	20.8	74.4	559.4	5.17	492.47	74.53	2.82		
Обед											
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0.9	5.0	2.7	61.1	2.41	22.83	13.20	0.62	20	2016
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	4.2	5.6	12.7	118.0	8.63	51.00	29.74	1.70	82	2007
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	120	15.3	12.1	9.4	207.6	15.84	13.65	22.99	7.08	282	2007
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.2	1.1	0.3	15.0	0.01	6.39	0.68	0.01	330	2007
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	5.0	5.4	38.1	220.5	2.59	40.26	21.94	1.43	205	2007
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	75	5.6	0.5	36.5	172.3	0.00	15.53	22.28	1.35	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	4.8	0.6	30.8	148.4	0.00	12.15	12.83	2.70	115	2013
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0.1	0.1	20.6	84.6	1.20	16.78	4.04	0.59	352	2007
Итого за прием пищи:	1030	36.0	30.3	151.1	1 027.4	30.68	178.59	127.70	15.49		
Полдник											
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	170/30	12.4	13.3	26.5	275.5	0.16	114.27	12.93	0.23	219	2007
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0.6	0.1	19.0	79.3	0.80	6.30	3.60	1.26	537	2013
Итого за прием пищи:	400	13.0	13.4	45.5	354.8	0.96	120.57	16.53	1.49		
Всего за день:		66.8	64.6	271.0	1 941.7	36.81	791.62	218.76	19.79		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. б, г		С, мг	Са, мг	Мг, мг			Fe, мг
Завтрак											
ОМЛЕТ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	220	14.7	18.0	7.4	251.0	2.17	208.02	27.47	2.33	308	2013
БУТЕРБРОД С ПОВИДОМ	50	2.3	0.2	27.4	120.4	0.04	8.73	10.17	0.72	2	2007
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0.6	0.1	19.0	79.3	0.80	6.30	3.60	1.26	537	2013
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.3	11.3	51.4	4.00	20.16	15.48	0.94	338	2007
Итого за прием пищи:	570	18.4	18.6	65.2	502.1	7.01	243.21	56.72	5.25		
Обед											
СУП КАРТОФЕЛЬНЫМ С ГОРОХОМ	250	5.1	6.8	19.2	158.5	5.03	106.57	37.07	2.35	102	2007
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	250	18.2	19.1	33.6	378.8	9.85	176.80	76.34	1.89	233	2007
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	75	5.6	0.5	36.5	172.3	0.00	15.53	22.28	1.35	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	4.8	0.6	30.8	148.4	0.00	12.15	12.83	2.70	115	2013
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ГРУШИ)	180	0.1	0.1	11.3	47.4	0.72	12.57	5.28	0.65	342	2007
Итого за прием пищи:	830	33.7	27.1	131.4	905.4	15.60	323.61	153.80	8.94		
Полдник											
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.6	4.8	36.1	202.2	0.00	13.05	0.00	0.95	609	2013
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2.0	1.2	11.3	64.4	0.38	70.75	18.87	2.25	378	2007
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.3	11.3	51.4	4.00	20.16	15.48	0.94	338	2007
Итого за прием пищи:	350	6.4	6.3	58.7	318.0	4.38	103.96	34.35	4.14		
Всего за день:		58.5	52.0	255.3	1725.5	26.98	670.79	244.87	18.32		

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Ы, г		С, мг	Са, мг	Мг, мг			Fe, мг
Завтрак											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60	3.7	9.4	25.0	199.6	0.00	9.57	5.85	0.47	1	2007
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ	250	3.2	4.1	45.7	221.0	0.63	228.49	75.06	2.04	303.2	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.9	2.9	15.9	106.2	0.62	180.78	21.09	0.42	379	2007
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.3	11.3	51.4	4.00	20.16	15.48	0.94	338	2007
Итого за прием пищи:	610	11,6	16,7	97,9	578,2	5,25	439,00	117,48	3,86		
Обед											
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100	1.2	5.1	3.5	65.6	24.98	27.37	15.68	0.95	29	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	3.9	6.8	11.0	120.3	8.59	75.39	25.43	1.30	99	2007
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120	15.4	12.5	4.6	192.3	14.49	21.09	17.60	6.09	255	2007
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ, КАПУСТА ТУШЕНАЯ)	180	4.0	6.4	22.2	163.5	24.21	65.75	36.12	1.78	440	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	75	5.6	0.5	36.5	172.3	0.00	15.53	22.28	1.35	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	4.8	0.6	30.8	148.4	0.00	12.15	12.83	2.70	115	2013
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)	180	0.1	0.1	11.2	47.4	1.44	11.60	3.99	0.71	342	2007
Итого за прием пищи:	980	34,9	32,0	119,7	909,7	73,71	228,88	133,92	14,89		
Полдник											
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ И СОУСОМ	170/30	10.3	12.2	24.1	246.8	11.46	46.36	48.95	3.57	284	2007
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0.6	0.1	19.0	79.3	0.80	6.30	3.60	1.26	537	2013
Итого за прием пищи:	400	10,8	12,3	43,1	326,1	12,26	52,66	52,55	4,83		
Всего за день:		57,3	61,0	260,7	1 814,0	91,22	720,54	303,95	23,59		

7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. бл, г		С, мг	Са, мг	Мг, мг			Fe, мг
Завтрак											
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	55	6.7	10.6	15.0	183.1	0.06	155.24	9.11	0.44	3	2007
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	250	5.8	7.7	35.4	235.1	0.62	132.51	30.32	0.46	182	2007
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.7	3.0	13.1	95.6	0.57	189.27	22.79	0.59	382	2007
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.3	11.3	51.4	4.00	20.16	15.48	0.94	338	2007
Итого за прием пищи:	605	17.0	21.6	74.9	565.2	5.24	497.18	77.70	2.42		
Обед											
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/40	6.5	10.4	17.4	189.1	8.77	29.09	35.40	2.09	104	2007
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	14.1	9.7	10.5	186.0	2.51	57.43	69.45	2.12	235	2007
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4.1	4.9	14.4	120.5	38.44	94.76	36.50	2.15	139	2007
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	75	5.6	0.5	36.5	172.3	0.00	15.53	22.28	1.35	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	4.8	0.6	30.8	148.4	0.00	12.15	12.83	2.70	115	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	8.6	34.4	0.00	8.26	1.80	0.00	349	2007
Итого за прием пищи:	940	35.1	26.1	118.3	850.8	49.72	217.22	178.25	10.41		
Полдник											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170/30	12.0	13.3	42.9	339.0	0.16	123.64	20.77	0.77	223	2007
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0.6	0.1	19.0	79.3	0.80	6.30	3.60	1.26	537	2013
Итого за прием пищи:	400	12.6	13.4	61.9	418.3	0.96	129.94	24.37	2.03		
Всего за день:		64.6	61.1	255.1	1 834.3	55.92	844.34	280.32	14.87		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		С, мг	Са, мг	Мг, мг			Fe, мг
Завтрак											
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	50	5.6	7.5	14.6	148.5	0.04	118.92	13.11	0.67	7	2007
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	220	6.2	6.8	31.1	210.1	0.55	208.02	17.91	0.43	181	2007
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ	200	5.4	4.9	14.6	123.6	0.64	105.40	11.20	0.08	386	2007
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.3	11.3	51.4	4.00	20.16	15.48	0.94	338	2007
Итого за прием пищи:	570	18.1	19.5	71.6	533.6	5.23	452.50	57.70	2.12		
Обед											
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	100	2.7	6.9	9.9	113.2	4.78	22.55	21.94	0.92	72	2013
СВЕКОЛЬНИК	250	4.5	6.0	16.9	140.1	7.09	51.24	34.28	1.96	136	2013
ГУЛЯШ	100	12.7	14.2	7.4	207.8	1.23	10.27	18.47	1.93	260	2007
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	5.2	4.6	41.1	226.6	0.00	31.66	12.25	1.15	203	2007
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	75	5.6	0.5	36.5	172.3	0.00	15.53	22.28	1.35	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	4.8	0.6	30.8	148.4	0.00	12.15	12.83	2.70	115	2013
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0.1	0.1	20.6	84.6	1.20	16.78	4.04	0.59	352	2007
Итого за прием пищи:	980	35.9	32.9	163.2	1 093,0	17.35	162.31	127.07	10.55		
Полдник											
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	5.9	8.2	25.5	199.4	0.00	3.32	0.63	0.06	425	2007
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.6	0.0	9.2	40.5	1.24	24.30	14.48	2.27	377	2007
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.3	11.3	51.4	4.00	20.16	15.48	0.94	338	2007
Итого за прием пищи:	360	7.4	8.5	46.0	291.3	5.24	47.78	30.58	3.27		
Всего за день:		60.1	60.2	278.9	1 899.4	27.82	662.59	215.35	15.94		

9 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	Са, мг	Мг, мг			Fe, мг
Завтрак											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60	3.7	9.4	25.0	199.6	0.00	9.57	5.85	0.47	1	2007
КАША БОЯРСКАЯ	200	8.8	7.4	36.3	248.4	0.63	143.89	43.23	1.41	267	2013
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.9	2.9	15.9	106.2	0.62	180.78	21.09	0.42	379	2007
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.3	11.3	51.4	4.00	20.16	15.48	0.94	338	2007
Итого за прием пищи:	560	17.2	20.1	88.6	605.6	5.25	354.40	85.65	3.24		
Обед											
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	3.2	6.7	17.0	142.8	7.87	69.53	53.52	2.25	75	2007
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3.6	5.9	18.5	141.0	5.21	36.29	26.61	1.46	112	2007
КОЛЕТЫ РЫБНЫЕ	120	14.8	11.0	17.5	228.2	0.29	64.18	54.67	1.69	234	2007
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3.0	6.5	16.9	144.5	13.32	52.07	33.14	1.44	143	2007
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	75	5.6	0.5	36.5	172.3	0.00	15.53	22.28	1.35	114	2013
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	75	4.8	0.6	30.8	148.4	0.00	12.15	12.83	2.70	115	2013
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0.8	0.3	20.3	103.3	110.00	22.98	5.90	0.68	538	2013
Итого за прием пищи:	1000	35.7	31.4	157.5	1 080.5	136.70	272.73	208.94	11.57		
Полдник											
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	160/40	11.8	11.4	30.9	273.4	0.00	24.70	14.52	1.15	222	2007
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2.0	1.2	11.3	64.4	0.38	70.75	18.87	2.25	378	2007
Итого за прием пищи:	400	13.8	12.6	42.2	337.7	0.38	95.45	33.39	3.40		
Всего за день:		66.7	64.1	288.3	2 023.9	142.33	722.58	327.98	18.21		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё, г		С, мг	Са, мг	Мg, мг			Fe, мг
Завтрак											
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТОРЫ)	100	1.1	0.2	3.7	23.3	10.00	12.60	18.00	0.90	71	2007
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	17.5	20.5	19.5	331.8	0.27	274.88	21.02	3.23	210	2007
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	50	2.3	0.2	27.4	120.4	0.04	8.73	10.17	0.72	2	2007
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0.6	0.1	19.0	79.3	0.80	6.30	3.60	1.26	537	2013
Итого за прием пищи:	550	21.4	20.9	69.6	554.8	11.11	302.51	52.79	6.11		
Обед											
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	100	2.7	6.9	9.9	113.2	4.78	22.55	21.94	0.92	72	2013
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	6.7	4.4	19.5	144.3	9.73	78.46	88.04	1.45	97	2007
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200	14.7	18.1	19.6	299.7	9.11	52.11	48.88	2.66	319	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	75	5.6	0.5	36.5	172.3	0.00	15.53	22.28	1.35	144	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	4.8	0.6	30.8	148.4	0.00	12.15	12.83	2.70	115	2013
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ГРУШИ)	180	0.1	0.1	11.3	47.4	0.72	12.57	5.28	0.65	342	2007
Итого за прием пищи:	880	34.6	30.6	127.7	925.2	24.34	193.35	199.24	9.72		
Полдник											
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	1.9	14.4	80.9	0.00	5.22	0.00	0.38	609	2013
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ	300	8.1	7.3	21.8	185.4	0.96	158.10	16.80	0.12	386	2007
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.3	11.3	51.4	4.00	20.16	15.48	0.94	338	2007
Итого за прием пищи:	420	10.4	9.5	47.6	317.7	4.96	183.48	32.28	1.44		
Всего за день:		66.4	61.0	244.8	1797.7	40.40	679.34	284.32	17.26		