



Циклическое сбалансированное 10-ти дневное меню
для обеспечения горячим питанием (завтрак 1 - 11 классы, обед 5 - 11 классы)
Муниципальном бюджетном учреждении средней общеобразовательной школе с. Тиммрязево Башмаковского района Пензенской области
на 2023 - 2024 учебный год

Данные технологические карты составлены в соответствии с "Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования", утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации МР2.4.0180-20 САН ПИН 2.3/2.4.3590-20

При составлении технологических карт использовалась следующая литература:

Сборник технологических нормативов. Рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных организаций под. об.ред.Перевалова 2012г

- Сборник технологических нормативов. Рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных организаций под об.ред. М.П Могильного 2015г
- Сборник технологических нормативов. Рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных организаций под об.ред. В.П Лапшина 2004г 2004г
- Сборник технологических нормативов. Рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных организаций Санкт-Петербурга 2008г
- Сборник технологических нормативов. Рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных организаций под об.ред. М.П Могильного 2011г
- Сборник технологических нормативов. Рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных организаций под об.ред. Перевалова А.Я г. Пермь 2013г их нормативов, школьное питание
- Сборник технологических нормативов. Рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных организаций под об.ред. М.П Могильного 2010г
- Сборник технологических нормативов. Рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных организаций под об.ред. М.П Могильного 2012г
- Сборник технологических нормативов. Рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных организаций А.И Здобнов, В.А Цыганенко 2005г

1 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сбор рецет		
		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 МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	3.4	2.7	13.8	92.9	1.04	0.05	0.12	0.02	0.00	102.56	80.50	14.00	0.18	130.19	7.20	0.00	0.00	200	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.0	15.4	62.3	0.10	0.00	0.01	0.00	0.00	13.58	8.24	6.25	0.82	25.81	0.00	0.00	0.00	200	
БАТОН	20	1.5	0.6	10.0	51.8	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.40	17.00	6.60	0.40	26.20	0.72	0.00	0.00	41	
Итого за прием пищи:	420	5.1	3.3	39.2	207.0	1.14	0.08	0.14	0.02	0.00	120.54	105.74	26.85	1.40	182.20	7.92	0.00	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.3	5.1	8.6	66.4	32.59	0.02	0.03	0.10	0.00	37.03	24.51	13.06	0.76	140.98	2.35	0.00	0.01	45	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С (ПТИЦА ИЛИ МЯСО)	250	4.6	6.4	14.6	135.0	11.73	0.16	0.07	0.32	0.00	39.46	75.00	29.60	1.57	410.80	4.27	0.00	0.04	102	
КОТЛЕТЫ ПЛО ИЛИ БИТОЧКИ ПЛО (МЯСО ИЛИ ПТИЦА)	100	16.9	16.7	16.3	289.0	3.60	4.10	4.70	0.00	0.00	18.79	0.14	14.25	1.29	0.00	0.00	0.00	0.00	313	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7.7	1.9	49.0	243.3	0.00	0.34	0.14	0.00	0.00	28.45	206.63	123.29	4.11	260.06	0.00	0.00	0.00	181	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	15.0	59.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.30	0.00	2.00	0.00	1.05	0.00	0.00	0.00	349	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	7	
Итого за прием пищи:	860	32.5	30.4	116.2	864.8	47.92	4.67	4.96	0.42	0.00	138.43	332.28	187.90	8.63	853.69	8.30	0.00	0.00		
Всего за день:		37.6	33.7	155.4	1 061.8	49.06	4.75	5.10	0.44	0.00	268.97	438.02	214.75	10.33	1 035.89	16.22	0.00	0.05		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сбор рецеп	
		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																				
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	3.0	0.0	36.3	0.00	0.00	0.03	0.00	88.00	50.00	3.67	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14	20С
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.0	15.4	62.3	0.10	0.00	0.01	0.00	13.58	8.24	6.25	0.82	25.81	0.00	0.00	0.00	0.00	430	20С
БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	13.00	2.60	0.24	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	41	201
Итого за прием пищи:	230	4.0	3.6	25.7	151.0	0.10	0.02	0.01	0.03	105.38	71.24	12.52	1.16	25.81	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	100	1.1	0.2	3.8	24.0	25.00	0.06	0.04	0.17	14.00	26.00	20.00	1.00	290.00	2.00	0.00	0.00	0.00	71	201
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С (МЯСО ИЛИ ПТИЦА)	250	2.7	6.2	8.7	102.4	28.32	0.07	0.06	0.19	49.93	59.28	22.51	1.11	311.90	4.00	0.00	0.03	0.03	84	20С
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.6	2.4	42.3	217.8	0.00	0.10	0.02	11.80	18.96	54.10	10.04	1.26	73.98	0.90	0.02	0.01	0.01	331	20С
ГУЛЯШ ИЗ (МЯСО ИЛИ ПТИЦА)	100	16.3	21.3	10.7	230.2	6.51	2.99	2.47	0.48	23.48	47.42	31.04	5.96	152.10	2.22	0.00	0.02	0.02	260	201
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.0	15.4	62.3	0.10	0.00	0.01	0.00	13.58	8.24	6.25	0.82	25.81	0.00	0.00	0.00	0.00	430	20С
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	0.00	7	201
Итого за прием пищи:	860	28.9	30.4	93.6	897.9	60.93	3.27	2.62	12.64	125.36	215.14	95.54	10.95	894.59	10.80	0.02	0.05	0.05		
Всего за день:		32.9	34.0	119.3	848.9	61.03	3.29	2.63	12.67	0.00	230.74	266.38	108.06	12.11	920.40	10.80	0.02	0.06		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал				Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сбор рецетур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг					
																		В3, мг	В6, мг	В12, мг		
Завтрак																						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4.6	2.8	19.2	121.1	1.04	0.09	0.14	0.02	0.00	110.50	124.28	24.06	0.97	162.71	7.20	0.01	0.00	189	200		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/4	0.2	0.0	15.5	63.8	1.78	0.00	0.01	0.00	0.00	15.28	9.16	6.75	0.86	32.65	0.00	0.00	0.00	377	201		
БАТОН	20	1.5	0.8	10.3	52.4	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	3.80	13.00	2.60	0.24	0.00	0.00	0.00	0.00	41	201		
Итого за прием пищи:	439	6.3	3.4	45.0	237.3	2.82	0.11	0.15	0.02	0.00	129.56	146.44	33.41	2.07	185.36	7.20	0.01	0.00				
Обед																						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.0	10.1	6.1	120.1	12.95	0.04	0.03	0.25	0.00	19.95	28.98	14.33	0.67	210.23	3.05	0.00	0.02	51	200		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ С (ПТИЦА ИЛИ МЯСО)	250	3.7	4.0	20.4	132.7	16.60	0.12	0.08	0.26	0.00	35.63	97.89	29.65	1.30	492.27	4.89	0.01	0.04	101	201		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С (МЯСО ИЛИ ПТИЦА)	220	8.1	18.8	28.5	316.5	34.14	0.37	0.17	0.55	0.00	57.08	168.24	55.84	2.65	1 063	11.50	0.00	0.09	259	201		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.0	15.4	62.3	0.10	0.00	0.01	0.00	0.00	13.58	8.24	6.25	0.82	25.81	0.00	0.00	0.00	430	200		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	0.8	54.3	0.22	0.05	0.00	0.00	0.00	10.50	0.00	7.50	0.94	0.00	0.00	0.00	0.00	7	201		
Итого за прием пищи:	800	15.0	33.3	71.2	685.9	64.01	0.58	0.29	1.06	0.00	136.72	303.35	113.57	6.38	1 781	19.44	0.01	0.15				
Всего за день:		21.3	36.7	116.2	923.2	66.83	0.69	0.44	1.08	0.00	266.28	449.79	146.98	8.45	1 977	26.64	0.02	0.15				

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества						№ рецептур	Сбор рещер						
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг			Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ ИЛИ СДОБА	30	2.2	2.8	21.9	122.0	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	7.80	0.00	0.00	0.42	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.0	15.4	62.3	0.10	0.00	0.01	0.00	0.00	13.58	8.24	6.25	0.82	25.81	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	230	2.4	2.8	37.3	184.3	0.10	0.04	0.03	0.00	0.00	21.38	8.24	6.25	1.24	25.81	0.00	0.00	0.00	0.00	
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1.3	5.1	11.4	97.1	9.42	0.02	0.04	0.00	0.00	32.48	36.86	19.09	1.41	270.22	6.01	0.00	0.02	0.00	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	5.0	5.0	20.2	146.2	22.42	0.15	0.11	0.19	0.00	36.07	70.88	34.85	1.80	621.14	5.83	0.00	0.04	0.00	
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7.7	1.9	49.0	243.3	0.00	0.34	0.14	0.00	0.00	28.45	206.53	123.29	4.11	260.06	0.00	0.00	0.00	0.00	
ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ ИЛИ ТУШЕНАЯ	100	8.0	13.1	0.0	149.2	0.79	0.03	0.07	0.04	0.00	7.01	72.37	7.88	0.70	84.97	2.63	0.01	0.06	0.00	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.0	15.4	62.3	0.10	0.00	0.01	0.00	0.00	13.58	8.24	6.25	0.82	25.81	0.00	0.00	0.00	0.00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.60	1.68	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	860	24.2	25.4	108.7	759.3	32.73	0.59	0.39	0.23	0.00	122.97	420.98	197.06	10.04	1303.00	16.15	0.01	0.12	0.00	
Всего за день:		26.6	28.2	146.0	943.6	32.83	0.63	0.42	0.23	0.00	144.35	429.22	203.31	11.28	1328.81	16.15	0.01	0.12	0.00	

5 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сбор рецет			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг		
																				С, мг	В1, мг
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.0	8.2	0.1	75.0	0.00	0.00	59.00	0.00	1.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	20С
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.0	15.4	62.3	0.10	0.00	0.01	0.00	13.58	8.24	6.25	0.82	25.81	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	20С
БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.02	0.00	0.00	3.80	13.00	2.80	0.24	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	41	201
Итого за прием пищи:	230	1.7	8.8	26.8	189.7	0.10	0.02	0.01	59.00	18.38	23.24	8.85	1.06	25.81	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.3	5.1	8.6	86.4	32.59	0.02	0.03	0.10	0.00	37.03	24.51	13.06	0.76	140.98	2.35	0.00	0.01	0.01	45	201
БОРЩ С (МЯСО ИЛИ ПТИЦА)	250	2.3	6.1	5.5	87.0	16.60	0.03	0.04	0.27	0.00	46.80	44.51	20.89	1.05	208.59	3.43	0.00	0.02	0.02	81	201
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ ИЛИ КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ П/Ф	100	9.3	4.8	2.8	91.6	3.52	0.08	0.08	0.47	0.00	41.43	153.53	40.11	0.83	298.05	84.51	0.01	0.40	0.40	232	201
РИС (ОТВАРНОЙ ИЛИ ПРИПУЩЕННЫЙ)	180	3.7	5.5	38.8	219.7	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	11.56	80.31	26.68	0.68	52.65	0.73	0.01	0.03	0.03	325	20С
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.0	15.4	62.3	0.10	0.00	0.01	0.00	13.58	8.24	6.25	0.82	25.81	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	20С
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	0.00	0.00	7	201
Итого за прием пищи:	860	18.8	21.8	83.6	608.2	52.81	0.22	0.20	0.84	0.00	155.80	337.20	112.69	5.24	766.88	92.70	0.02	0.46	0.46		
Всего за день:	20.5	30.6	109.4	797.9	52.91	0.24	0.21	59.84	0.00	174.18	360.44	121.54	6.30	792.69	92.70	0.02	0.46	0.46			

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сбор рецез	
		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" ЖИДКАЯ	200	4.8	3.8	18.1	126.4	1.04	0.12	0.14	0.02	0.00	112.98	138.20	37.98	0.90	183.17	8.40	0.00	0.01	189	200
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.0	15.4	62.3	0.10	0.00	0.01	0.00	0.00	13.58	8.24	6.25	0.82	25.81	0.00	0.00	0.00	430	200
БАТОН ПРОСТОЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	3.80	13.00	2.60	0.24	0.00	0.00	0.00	0.00	41	201
Итого за прием пищи:	420	6.5	4.4	43.8	241.1	1.14	0.14	0.15	0.02	0.00	130.36	159.44	46.83	1.96	208.98	8.40	0.00	0.01		
Обед																				
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	100	1.1	0.2	3.8	23.0	25.00	0.06	0.04	0.00	0.00	14.00	26.00	20.00	0.90	290.00	0.00	0.00	0.00	71	201
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ С (ПТИЦА ИЛИ МЯСО)	250	3.7	3.9	18.5	124.2	11.60	0.10	0.08	0.26	0.00	33.39	61.97	22.27	1.10	348.56	3.82	0.00	0.03	112	201
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С (ПТИЦА ИЛИ МЯСО) ИЛИ ГОЛУБЦЫ ПЮФ	220	7.0	16.2	9.4	213.5	57.04	0.21	0.10	0.35	0.00	80.71	105.42	34.82	2.07	364.83	6.79	0.00	0.05	336	201
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	15.0	59.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.30	0.00	2.00	0.00	1.05	0.00	0.00	0.00	349	201
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	7	201
Итого за прием пищи:	800	13.8	20.6	59.4	481.8	93.64	0.42	0.22	0.61	0.00	142.80	219.49	84.79	5.27	1 045.24	12.29	0.00	0.08		
Всего за день:		20.3	25.0	103.2	722.9	94.78	0.56	0.37	0.63	0.00	273.16	378.93	131.62	7.23	1 254.22	20.69	0.00	0.09		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ 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	I, мкг		Se, мг	F, мг
Завтрак																			
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.2	0.00	0.03	0.18	0.13	0.89	22.14	77.28	4.83	1.01	66.35	8.05	0.01	0.02	209
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.0	15.4	62.3	0.10	0.00	0.01	0.00	0.00	13.58	8.24	6.25	0.82	25.81	0.00	0.00	0.00	430
БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	3.80	13.00	2.60	0.24	0.00	0.00	0.00	0.00	41
Итого за прием пищи:	260	6.8	5.2	26.0	177.9	0.10	0.05	0.19	0.13	0.89	39.52	98.52	13.68	2.07	82.16	8.05	0.01	0.02	
Обед																			
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	0.6	3.0	5.3	50.7	3.75	0.01	0.02	0.00	0.00	17.23	16.86	8.45	0.55	105.14	2.63	0.00	0.01	к/к
СУП РЫБНЫЙ	250	3.4	4.5	21.5	140.4	21.22	0.14	0.09	0.47	0.00	40.79	91.50	37.98	1.39	624.67	12.75	0.00	0.08	87
ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ ПОФ ИЛИ ТЕФТЕЛИ (ЕЖИКИ) ПОФ	100	8.4	4.9	6.4	103.4	1.25	0.04	0.10	0.00	0.00	11.81	0.00	14.57	1.71	0.00	0.00	0.00	0.00	311
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7.7	1.9	49.0	243.3	0.00	0.34	0.14	0.00	0.00	28.45	206.53	123.29	4.11	260.06	0.00	0.00	0.00	181
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.0	15.4	62.3	0.10	0.00	0.01	0.00	0.00	13.58	8.24	6.25	0.82	25.81	0.00	0.00	0.00	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	7
Итого за прием пищи:	820	22.3	14.6	110.3	661.3	26.32	0.58	0.38	0.47	0.00	117.26	349.23	195.24	9.78	1 059.48	17.06	0.00	0.09	
Всего за день:		29.1	19.8	136.3	839.2	26.42	0.63	0.57	0.60	0.89	156.78	447.75	209.92	11.85	1 141.64	25.11	0.01	0.11	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сбор рецет	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, 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 ЖИДКАЯ	200	3.7	2.8	22.4	129.9	1.04	0.05	0.13	0.02	0.00	105.76	102.53	22.24	0.31	137.09	7.48	0.00	0.01	189	20C
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.0	15.4	62.3	0.10	0.00	0.01	0.00	0.00	13.58	8.24	6.25	0.82	25.81	0.00	0.00	0.00	430	20C
БАТОН ПРОСТОЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	3.80	13.00	2.60	0.24	0.00	0.00	0.00	0.00	41	201
Итого за прием пищи:	420	5.4	3.4	48.1	244.6	1.14	0.07	0.14	0.02	0.00	123.14	123.77	31.09	1.37	162.90	7.48	0.00	0.01		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.0	10.1	6.1	120.1	12.95	0.04	0.03	0.25	0.00	19.95	28.98	14.33	0.67	210.23	3.05	0.00	0.02	51	20C
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	3.5	6.1	14.6	128.0	26.40	0.11	0.08	0.25	0.00	45.70	61.80	29.96	1.47	454.46	4.75	0.00	0.03	99	201
КОТЛЕТЫ ПИФ ИЛИ БИТОЧКИ ПИФ (МЯСО ИЛИ ПТИЦА)	100	16.9	16.7	16.3	269.0	3.60	4.10	4.70	0.00	0.00	18.79	0.14	14.25	1.29	0.00	0.00	0.00	0.00	313	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.6	2.4	42.3	217.8	0.00	0.10	0.02	11.80	0.00	18.96	54.10	10.04	1.26	73.98	0.90	0.02	0.01	331	20C
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.0	15.4	62.3	0.10	0.00	0.01	0.00	0.00	13.58	8.24	6.25	0.82	25.81	0.00	0.00	0.00	430	20C
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	7	201
Итого за прием пищи:	860	30.2	35.6	107.4	868.4	43.05	4.40	4.86	12.30	0.00	122.38	179.36	80.53	6.71	805.28	10.38	0.02	0.06		
Всего за день:		35.6	39.0	155.5	1 103.0	44.19	4.47	5.00	12.32	0.00	245.52	303.13	111.62	8.08	968.18	17.86	0.02	0.07		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур
		Белки, г		Жиры, г		Углевод	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		Ы, г														
Завтрак																				
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.0	15.4	62.3	0.10	0.00	0.01	0.00	0.00	13.58	8.24	6.25	0.62	25.81	0.00	0.00	0.00	200	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ ИЛИ СДОБА	30	2.1	2.7	18.9	108.4	0.05	0.03	0.03	0.00	0.00	14.78	0.00	4.21	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	200	
Итого за прием пищи:	230	2.3	2.7	34.3	170.7	0.15	0.03	0.04	0.00	0.00	28.36	8.24	10.46	1.12	25.81	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1.3	5.1	7.1	80.9	26.71	0.03	0.04	0.38	0.00	37.17	29.39	16.10	1.06	175.27	2.79	0.00	0.02	46	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С (МЯСОМ ИЛИ ПТИЦА)	250	3.5	5.7	19.9	145.9	24.10	0.18	0.10	0.25	0.00	28.08	88.05	34.62	1.45	699.26	6.90	0.00	0.05	92	
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5.4	6.6	38.5	235.4	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	34.78	187.52	24.83	1.20	99.65	0.00	0.02	0.03	323	
ПТИЦА, ЗАПЕЧЕННАЯ ИЛИ ТУШЕНАЯ	100	12.7	20.9	0.0	238.5	1.26	0.05	0.11	0.06	0.00	11.20	115.66	12.60	1.12	135.80	4.20	0.02	0.09	312	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	20.0	79.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.85	0.00	2.10	0.00	1.23	0.00	0.00	0.00	402	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	7	
Итого за прием пищи:	860	24.9	38.6	96.2	841.7	52.07	0.38	0.30	0.69	0.00	126.48	446.72	95.95	6.03	1155.01	15.57	0.04	0.19		
Всего за день:		27.2	41.3	132.5	1012.4	52.22	0.41	0.34	0.69	0.00	154.84	454.96	106.41	7.15	1180.82	15.57	0.04	0.19		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сбор рецет		
		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 ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	3.4	1.9	17.3	100.0	0.65	0.07	0.09	0.01	0.00	83.08	113.74	17.84	0.48	113.96	4.50	0.01	0.02	200	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.0	15.4	62.3	0.10	0.00	0.01	0.00	0.00	13.58	8.24	6.25	0.82	25.81	0.00	0.00	0.00	200	
БАТОН ПРОСТОЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	3.80	13.00	2.60	0.24	0.00	0.00	0.00	0.00	201	
Итого за прием пищи:	420	5.1	2.5	43.0	214.7	0.75	0.09	0.10	0.01	0.00	100.46	134.98	26.69	1.54	139.77	4.50	0.01	0.02		
Обед																				
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	100	2.0	0.8	4.6	42.0	10.00	0.05	0.04	0.00	0.00	23.00	0.00	14.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	71	
БОРЩ СИБИРСКИЙ (МЯСО ИЛИ ПТИЦА)	250	2.3	6.1	5.5	87.0	16.60	0.03	0.04	0.27	0.00	46.80	44.51	20.89	1.05	208.56	3.43	0.00	0.02	201	
РИС (ОТВАРНОЙ ИЛИ ПРИПУЩЕННЫЙ)	180	3.7	5.5	38.8	219.7	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	11.56	80.31	26.68	0.58	52.65	0.73	0.01	0.03	200	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ ИЛИ КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ П/Ф	100	9.2	4.8	2.0	88.8	2.88	0.08	0.07	0.43	0.00	38.86	149.40	38.70	0.75	285.02	84.26	0.01	0.40	201	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.2	0.0	15.5	63.8	1.78	0.00	0.01	0.00	0.00	15.28	9.16	6.75	0.86	32.65	0.00	0.00	0.00	201	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	7	
Итого за прием пищи:	882	19.4	17.5	79.1	562.5	31.26	0.25	0.20	0.70	0.00	140.88	309.48	112.72	5.04	619.71	90.10	0.02	0.45		
Всего за день:		24.5	20.0	122.1	777.2	32.01	0.34	0.30	0.71	0.00	241.34	444.46	139.41	6.58	759.48	94.60	0.03	0.47		