

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Пречистенская ООШ
имени Героя Советского Союза В.Ф.Калишина»
О.А.Иваничек 2024г



Примерное меню рационального питания для обучающихся МБОУ «Пречистенская ООШ имени Героя Советского Союза В.Ф.Калишина»

Составлено по сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Разработчики Тутельян В.А., Могильный М.П. 2008 - 2011гг.
Возрастная категория для детей ОВЗ 12-18 лет
Сезон осенне - зимний

Примерное меню рационального питания для обучающихся МБОУ "Пречистенская ООШ имени Героя Советского Союза В.Ф. Калишина"
 Составлено по сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Разработчики Тугельян В.А., Могильный М.П. 2008 -
 2011гг., Сборник мет.рекомандаций Санкт.Питер. 2008г.

Возрастная категория для детей 0В3 12 - 18 лет

Сезон осенне - зимний

Режим питания :пн-птн завтрак с ____ до ____

II завтрак ____ до ____

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	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг					
																						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг
Завтрак																										
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,9	8,0	26,7	289,6	0,08	1,29	0,05	0,65	0,00	0,00	136,74	19,35	113,52	1,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,4	96,1	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	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	382	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,93	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,02	4,00	0,01	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	340	2011
Итого за прием пищи:	560	16,6	16,0	60,9	540,0	0,18	5,81	0,18	2,48	0,89	0,30	175,67	37,50	209,77	4,58	360,15	10,05	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
II Завтрак																										
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	2,5	1,3	9,4	59,5	0,02	0,01	0,02	0,07	0,04	0,03	11,64	3,22	23,80	0,19	25,78	0,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	18,2	77,4	0,02	3,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	200	3,4	1,5	27,5	136,9	0,04	3,61	0,02	0,07	0,04	0,05	24,24	10,42	36,40	2,71	241,78	2,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Всего за день:		20,0	17,5	88,5	676,9	0,22	9,42	0,20	2,55	0,93	0,35	199,91	47,92	246,17	7,29	601,93	12,39	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

2 день

Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг		Se, мг	
																					№ рецептуры
Завтрак																					
ОВОЩИНЫЕ ПАЛОЧКИ	100	0,8	0,1	2,5	14,0	9,97	0,01	0,10	0,00	0,04	22,93	13,96	41,87	1,00	140,58	2,99	0,02	0,00	0,00	71	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130	18,1	13,8	16,5	201,1	15,53	0,14	3,50	0,00	0,16	79,63	36,89	159,26	1,94	237,81	7,23	0,13	0,02	0,00	71	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,6	6,5	46,5	274,7	0,00	0,03	0,15	0,10	0,06	41,16	30,62	78,15	1,42	126,51	0,00	0,02	0,02	0,00	314	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,0	15,2	62,1	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	16,15	8,57	12,61	1,25	43,23	0,00	0,00	0,00	0,00	202	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2011
Итого за прием пищи:	660	29,1	20,5	95,7	623,0	25,57	0,18	4,34	0,10	0,30	166,77	99,94	317,09	6,21	586,83	10,22	0,17	0,04			
II Завтрак																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ ЧАЙ С ЛИМОНОМ	30	3,8	2,0	14,0	89,3	0,02	0,03	0,11	0,06	0,05	17,46	4,83	35,70	0,29	38,67	0,81	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	180	0,3	0,0	13,8	57,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	21,12	9,22	11,98	1,15	45,56	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:	210	4,1	2,0	27,9	146,6	0,77	0,03	0,11	0,06	0,07	38,58	14,05	47,68	1,44	84,23	0,81	0,00	0,00	0,00	377	2011
		33,2	22,5	123,6	769,5	26,34	0,21	4,45	0,16	0,37	205,35	113,99	364,77	7,65	671,06	11,03	0,17	0,04			

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ(С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ)	230	34,1	17,4	31,0	297,4	0,09	1,50	0,10	2,84	0,14	0,42	294,40	46,08	349,57	1,33	403,17	4,93	0,05	0,03	2008	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	3,5	5,7	9,3	102,7	0,02	0,06	0,05	0,10	0,05	0,04	83,77	5,52	57,72	0,28	25,01	0,00	0,00	0,00	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107,0	0,05	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	113,52	19,50	87,89	0,40	169,77	9,00	0,00	0,00	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	0,8	0,2	7,3	36,9	0,05	15,20	0,01	0,20	0,00	0,03	31,50	9,90	15,30	0,09	155,00	0,00	0,14	0,00	2011	
Итого за прием пищи:	580	41,3	24,7	80,0	591,3	0,24	17,28	0,18	3,53	0,19	0,62	527,79	87,60	527,28	2,50	778,75	13,93	0,19	0,03		
II Завтрак																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3,8	2,0	14,0	89,3	0,03	0,02	0,03	0,11	0,06	0,05	17,46	4,83	35,70	0,29	38,67	0,81	0,00	0,00		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,1	5,6	8,2	104,8	0,05	0,94	0,03	0,00	0,00	0,19	183,60	20,16	129,60	0,14	262,80	16,20	0,00	0,00	2011	
Итого за прием пищи:	210	8,9	7,6	22,3	194,0	0,08	0,96	0,06	0,11	0,06	0,24	201,06	24,99	165,30	0,43	301,47	17,01	0,00	0,00		
Всего за день:		50,2	32,3	102,2	785,4	0,32	18,24	0,24	3,64	0,25	0,86	728,85	112,59	692,58	2,93	1 080,22	30,94	0,19	0,03		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
																				0,03	1,47	0,56		
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13,9	9,0	3,2	149,7	0,03	1,47	0,56	2,32	0,00	0,02	17,12	12,21	21,19	0,40	97,61	1,95	0,02	0,00	229	2011			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	4,2	6,9	28,3	320,7	0,16	13,78	0,05	0,33	0,11	0,15	46,48	38,57	111,37	1,57	1 011,05	11,20	0,05	0,00	128	2011			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,4	0,0	15,4	63,7	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,02	23,62	10,37	13,56	1,30	51,47	0,00	0,00	0,00	377	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПР				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	0,4	0,3	10,0	45,6	0,02	2,00	0,00	0,36	0,00	0,03	17,10	10,80	14,40	1,80	155,00	1,00	0,01	0,00	340	2011			
Итого за прием пищи:	620	20,3	16,3	66,9	627,1	0,24	18,09	0,61	3,40	0,11	0,23	108,92	78,55	177,32	5,47	1 340,93	14,15	0,08	0,00					
II Завтрак																								
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	1,9	0,6	25,0	80,6	0,15	49,20	0,05	1,41	0,00	0,15	100,80	77,40	85,50	4,68	1 133,00	5,00	0,18	0,00	340	2011			
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,3	0,0	13,7	55,9	0,00	0,06	0,00	0,00	0,02	0,02	14,40	7,60	11,12	1,11	38,16	0,00	0,00	0,00	376	2011			
Итого за прием пищи:	280	2,2	0,6	38,7	136,5	0,15	49,26	0,05	1,41	0,00	0,17	115,20	85,00	96,62	5,79	1 171,16	5,00	0,18	0,00					
Всего за день:		22,5	16,9	105,6	763,6	0,39	67,35	0,66	4,81	0,11	0,40	224,12	163,55	273,94	11,26	2 512,09	19,15	0,26	0,00					

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,03	9,97	0,01	0,10	0,00	0,04	22,93	13,96	41,87	1,00	140,58	2,99	0,02	0,00	2008	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	24,8	30,6	51,4	349,5	0,09	0,80	0,53	6,69	0,00	0,15	27,34	59,93	273,70	3,30	489,81	10,36	0,11	0,01	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,0	15,2	62,1	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	16,15	8,57	12,61	1,25	43,23	0,00	0,00	0,00	2011	
СОК (ИНД. УПАК.)	200	0,6	0,0	32,0	131,9	0,03	4,80	0,10	0,00	0,00	0,07	9,00	21,60	27,00	0,36	304,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	720	28,1	30,8	111,1	604,9	0,18	15,64	0,64	7,18	0,00	0,29	80,02	110,66	371,98	6,31	1 003,42	13,35	0,13	0,01		
II Завтрак																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3,8	2,0	14,0	89,3	0,03	0,02	0,03	0,11	0,06	0,05	17,46	4,83	35,70	0,29	38,67	0,81	0,00	0,00		
СНЕЖОК	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,07	1,26	0,05	0,13	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,18	262,80	16,20	0,04	0,00		
Итого за прием пищи:	210	9,0	6,5	21,2	184,7	0,10	1,28	0,08	0,24	0,06	0,36	233,46	30,03	206,70	0,47	301,47	17,01	0,04	0,00		
Всего за день:		37,1	37,3	132,3	789,6	0,28	16,92	0,72	7,42	0,06	0,65	313,48	140,69	578,68	6,78	1 304,89	30,36	0,17	0,01		

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	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг		
																						0,05	0,13
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7,2	8,9	31,5	236,1	0,15	1,29	0,05	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	141,90	46,44	178,02	2,58	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	3,5	5,7	9,3	78,3	0,02	0,06	0,05	0,10	0,05	0,04	0,05	0,04	83,77	5,52	57,72	0,28	25,01	0,00	0,00	0,00	3	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,3	146,8	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	0,00	0,12	111,43	27,49	95,58	0,87	207,29	0,00	0,00	0,00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПР	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛ ОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	1,5	0,5	20,4	93,1	0,03	4,00	0,02	0,00	0,00	0,04	0,00	0,04	7,20	37,80	25,20	0,54	348,00	0,00	0,00	0,00	340	2011
Итого за прием пищи:	550	17,4	18,9	95,5	601,7	0,26	5,87	0,14	0,62	0,05	0,21	348,90	123,85	373,32	4,67	606,10	9,00	0,00	0,00	0,00			
II Завтрак																							
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ ЧАЙ С САХАРОМ	30	3,8	2,0	14,0	89,3	0,03	0,02	0,03	0,11	0,06	0,05	0,05	0,05	17,46	4,83	35,70	0,29	38,67	0,81	0,00	0,00		
	180	0,3	0,0	13,7	55,9	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,02	14,40	7,60	11,12	1,11	38,16	0,00	0,00	0,00	376	2011
Итого за прием пищи:	210	4,1	2,0	27,7	145,1	0,03	0,08	0,03	0,11	0,06	0,07	31,86	12,43	46,82	1,40	76,83	0,81	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:		21,5	20,9	123,2	746,8	0,29	5,95	0,17	0,73	0,11	0,28	380,76	136,28	420,14	6,07	682,93	9,81	0,00	0,00	0,00			

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	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
ОМЛЕТ С СЫРОМ	200	21,4	38,4	8,8	331,0	0,11	0,93	0,43	2,65	2,67	0,64	340,05	34,99	370,75	2,70	418,27	36,97	0,03	211	2011	
ВАФЛИ (БЕЛЫЕ)	30	1,3	10,1	9,0	92,0	0,02	0,00	0,07	0,22	0,15	0,02	5,00	2,40	14,40	0,24	19,90	0,00	0,00	1	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,1	3,1	16,0	105,3	0,03	0,59	0,02	0,00	0,00	0,13	119,77	20,15	84,61	1,33	189,23	9,00	0,00	378	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	ПР		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	0,4	0,3	10,0	45,6	0,02	2,00	0,00	0,36	0,00	0,03	17,10	10,80	14,40	1,80	155,00	1,00	0,01	0,00	340	2011
Итого за прием пищи:	550	27,8	52,0	53,8	621,3	0,21	3,52	0,52	3,62	2,82	0,83	486,52	74,94	500,96	6,47	808,20	46,97	0,06	0,03		
II Завтрак																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3,8	2,0	14,0	89,3	0,03	0,02	0,03	0,11	0,06	0,05	17,46	4,83	35,70	0,29	38,67	0,81	0,00	0,00		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	18,2	77,4	0,02	3,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	210	4,7	2,2	32,2	166,7	0,05	3,62	0,03	0,11	0,06	0,07	30,06	12,03	48,30	2,81	254,67	2,61	0,00	0,00		
Всего за день:		32,5	54,1	86,0	787,9	0,26	7,14	0,55	3,73	2,88	0,90	516,58	86,97	549,26	9,28	1 062,87	49,58	0,06	0,03		

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	С, мг	А, мг	Е, мг	D, мкг	B2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг						
																					V1, мг	B1, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг
Завтрак																										
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	100	1,1	0,2	3,7	0,05	9,97	0,14	0,39	0,00	0,03	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	71	2008	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	130	22,4	13,3	3,7	0,01	0,02	0,02	1,55	0,00	0,01	16,14	2,23	11,65	0,09	23,03	1,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	232	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	200	11,7	7,1	53,6	0,31	1,26	0,49	6,36	0,08	0,18	33,25	174,51	267,09	6,15	428,61	4,78	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	166	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,4	0,0	15,4	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,02	23,62	10,37	13,56	1,30	51,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	377	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГР		
Итого за прием пищи:	660	37,9	20,9	91,4	608,7	12,09	0,65	8,89	0,08	0,26	79,91	197,01	317,50	8,14	541,81	6,26	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
II Завтрак																										
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ РЯЖЕНКА	30	3,8	2,0	14,0	0,03	0,02	0,03	0,11	0,06	0,05	17,46	4,83	35,70	0,29	38,67	0,81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГР		
Итого за прием пищи:	210	9,2	3,8	21,6	161,3	0,92	0,03	0,11	0,06	0,05	240,66	30,03	201,30	0,29	38,67	0,81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:	47,1	24,6	113,0	769,9	0,49	13,01	0,68	9,00	0,14	0,31	320,57	227,04	518,80	8,43	580,48	7,07	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01		

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	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
																						В1, мг
Завтрак																						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	0,8	0,2	7,3	36,9	0,05	15,20	0,01	0,20	0,00	0,03	31,50	9,90	15,30	0,09	155,00	0,00	0,14	0,00	0,00	340	2011
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	230	28,8	19,6	14,6	371,2	0,06	5,16	0,08	2,22	0,10	0,33	239,26	35,53	296,01	0,89	252,96	2,38	0,04	0,04	0,00	224	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	3,1	26,5	148,0	0,05	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	111,41	19,03	87,89	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	0,00	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	ПР	
Итого за прием пищи:	550	34,4	23,0	58,5	603,5	0,19	20,88	0,11	2,81	0,10	0,49	386,77	71,06	416,00	1,78	603,37	11,38	0,18	0,04			
II Завтрак																						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	1,9	0,6	25,0	80,6	0,15	49,20	0,05	1,41	0,00	0,15	100,80	77,40	85,50	4,68	1 133,00	5,00	0,18	0,00	0,00	340	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,3	0,0	13,8	57,3	0,00	0,75	0,00	0,00	0,00	0,02	21,12	9,22	11,98	1,15	45,56	0,00	0,00	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	280	2,2	0,6	38,8	137,9	0,15	49,95	0,05	1,41	0,00	0,17	121,92	86,62	97,48	5,83	1 178,56	5,00	0,18	0,00	0,00		
Всего за день:		36,6	23,6	97,3	741,3	0,34	70,83	0,16	4,22	0,10	0,66	508,69	157,68	513,48	7,61	1 781,93	16,38	0,36	0,04			

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	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
ОВОЩНЫЕ ПАЛОЧКИ	100	0,8	0,1	2,5	0,03	9,97	0,01	0,10	0,00	0,04	22,93	13,96	41,87	1,00	140,58	2,99	0,02	0,00	71	2008	
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130	16,4	20,7	10,1	0,10	1,19	0,36	4,81	0,17	0,14	40,28	32,12	178,82	2,76	331,10	8,74	0,04	0,00	38	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,6	6,5	46,5	0,14	0,00	0,03	0,15	0,10	0,06	41,16	30,62	78,15	1,42	126,51	0,00	0,02	0,02	202	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,0	15,2	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	16,15	8,57	12,61	1,25	43,23	0,00	0,00	0,00	376	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПР		
Итого за прием пищи:	650	26,7	27,4	84,3	0,30	11,23	0,40	5,45	0,27	0,27	125,12	91,87	328,25	6,83	667,22	11,73	0,08	0,02			
II Завтрак																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3,8	2,0	14,0	0,03	0,02	0,03	0,11	0,06	0,05	17,46	4,83	35,70	0,29	38,67	0,81	0,00	0,00			
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,1	5,6	8,2	0,05	0,94	0,03	0,00	0,00	0,19	183,60	20,16	129,60	0,14	262,80	16,20	0,00	0,00	385	2011	
Итого за прием пищи:	210	8,9	7,6	22,3	0,08	0,96	0,06	0,11	0,06	0,24	201,06	24,99	165,30	0,43	301,47	17,01	0,00	0,00			
Всего за день:		35,6	35,0	106,6	0,38	12,19	0,46	5,56	0,33	0,51	326,18	116,86	493,55	7,26	968,69	28,74	0,08	0,02			