

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 7 - 11 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 Тутьян В.А., Могильный М.П. 2008 -
 2011гг., Сборник мет.рекомендаций Санкт.Питер. 2008г.

Возрастная категория для детей ОВЗ 7-11 лет

Сезон осенне - зимний

Режим питания :пн-птн завтрак с ____ до ____

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов			
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	В1, 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		
																					С, мг	Ca, мг
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,9	8,0	26,7	289,6	0,08	1,29	0,05	0,65	0,00	0,00	19,35	113,52	1,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	0,01	0,01	209	2011
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	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	4,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПР	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛО КО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,02	4,00	0,01	0,63	0,00	0,02	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	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	37,50	209,77	4,58	360,15	10,05	0,03	0,01	0,01	0,01		
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	3,22	23,80	0,19	25,78	0,54	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	7,20	12,60	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
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	10,42	36,40	2,71	241,78	2,34	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	47,92	246,17	7,29	601,93	12,39	0,03	0,01	0,01			

2 день

Применение пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов				
	Масса порции	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
			0,1													1,5	8,4				
ОВОЩНЫЕ ПАЛОЧКИ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	5,98	0,01	0,06	0,00	0,02	13,75	8,37	25,12	0,60	84,32	1,79	0,01	0,00	71	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	120	16,7	12,8	15,3	201,2	0,09	14,38	0,13	3,24	0,00	0,15	73,73	34,16	147,46	1,80	220,19	6,69	0,12	0,02	314	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,7	4,8	34,9	205,9	0,10	0,00	0,02	0,11	0,08	0,04	30,88	22,97	58,61	1,08	94,88	0,00	0,01	0,01	202	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	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	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	ГР	
Итого за прием пищи:	560	25,6	17,8	81,9	548,6	0,26	20,43	0,16	4,00	0,08	0,25	141,41	83,97	269,00	5,33	481,32	8,48	0,14	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		
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	377	2011
Итого за прием пищи:	210	4,1	2,0	27,9	146,6	0,03	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		
Всего за день:		29,7	19,8	109,8	695,1	0,29	21,20	0,19	4,11	0,14	0,32	179,99	98,02	316,68	6,77	565,55	9,29	0,14	0,03		

1-12

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	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
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ(С МОЛОКОМ СТУЩЕННЫМ)	180	26,6	13,6	24,2	232,3	0,07	1,17	0,08	2,22	0,11	0,33	230,00	36,00	273,10	1,04	314,98	3,85	0,04	0,02	224	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	83,77	5,52	57,72	0,28	25,01	0,00	0,00	0,00	3	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	432	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	ПР	
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	340	2011
Итого за прием пищи:	530	33,9	20,9	73,2	501,9	0,22	16,95	0,16	2,91	0,16	0,53	463,39	77,52	450,81	2,21	690,56	12,85	0,18	0,02		
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	385	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:		42,8	28,5	95,4	695,9	0,30	17,91	0,22	3,02	0,22	0,77	664,45	102,51	616,11	2,64	992,03	29,86	0,18	0,02		

4-12

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		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		
Завтрак																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛО КО, 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
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	12,5	8,1	2,9	134,7	0,02	1,32	0,51	2,09	0,00	0,02	15,39	10,96	19,03	0,37	87,47	1,75	0,01	0,00	229	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3,1	5,2	21,3	245,1	0,12	10,36	0,04	0,25	0,08	0,11	34,95	29,00	83,74	1,18	760,19	8,42	0,04	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	
Итого за прием пищи:	560	17,9	13,7	59,6	536,4	0,19	14,52	0,55	3,09	0,08	0,19	95,66	67,73	147,53	5,05	1 079,93	11,17	0,06	0,00		
II Завтрак																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛО КО, 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	0,00	0,02	14,40	7,60	11,12	1,11	38,16	0,00	0,00	0,00	376	2011
Итого за прием пищи:	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:	20,1	14,3	98,3	672,9	0,34	63,78	0,60	4,50	0,08	0,36	210,86	152,73	244,15	10,84	2 251,09	16,17	0,24	0,00			

4-12

5 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		
Завтрак																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	5,98	0,01	0,06	0,00	0,02	13,75	8,37	25,12	0,60	84,32	1,79	0,01	0,00	71	2008
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	150	18,7	23,0	38,6	306,0	0,07	0,60	0,40	5,03	0,00	0,11	20,56	45,06	205,79	2,48	368,28	7,79	0,08	0,01	244	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	376	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	ПР	
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	
Итого за прием пищи:	630	21,6	23,2	97,4	555,8	0,15	11,45	0,51	5,48	0,00	0,23	64,06	90,20	287,32	5,09	825,63	9,58	0,09	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	ПР	
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:		30,6	29,6	118,6	740,5	0,25	12,73	0,59	5,72	0,06	0,59	297,52	120,23	494,02	5,56	1 127,10	26,59	0,13	0,01		

17-19

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов УР									
		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	0,00	0,00	178,02	46,44	141,90	0,00
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	178,02	46,44	141,90	0,00	0,00	0,00	2,58	0,00	0,00	0,00	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	0,04	0,04	57,72	5,52	83,77	0,28	25,01	0,00	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,12	0,12	95,58	27,49	111,43	0,87	207,29	9,00	0,87	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,01	0,01	16,80	6,60	4,60	0,40	25,80	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПР	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛО КО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	1,5	0,5	20,4	93,1	0,03	4,00	0,02	0,00	0,00	0,04	0,04	0,04	25,20	37,80	7,20	0,54	348,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,21	0,21	373,32	123,85	348,90	4,67	606,10	9,00	4,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
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	0,05	0,05	35,70	4,83	17,46	0,29	38,67	0,81	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,3	0,0	13,7	55,9	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,02	11,12	7,60	14,40	1,11	38,16	0,00	1,11	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,07	0,07	46,82	12,43	31,86	1,40	76,83	0,81	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,28	0,28	420,14	136,28	380,76	6,07	682,93	9,81	6,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			

4-12

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	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
Завтрак																					
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	16,1	28,9	6,6	248,9	0,08	0,70	0,32	1,99	2,01	0,48	255,68	26,31	278,76	2,03	314,49	27,80	0,04	0,02	211	2011
КАВА	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	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	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	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:	500	22,5	42,5	51,6	539,1	0,18	3,29	0,41	2,96	2,16	0,67	402,15	66,26	408,97	5,80	704,42	37,80	0,05	0,02		
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:		27,2	44,6	83,9	705,8	0,23	6,91	0,44	3,07	2,22	0,74	432,21	78,29	457,27	8,61	959,09	40,41	0,05	0,02		

7-12

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		В1, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг												
																			С, мг			С1, мг	С2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мг	В12, мг	Na, мг	Cl, мг	Br, мг
Завтрак																														
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	60	0,6	0,1	2,2	13,9	0,03	5,98	0,08	0,23	0,00	0,02	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	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	120	26,9	16,0	4,4	270,2	0,02	0,02	0,02	1,89	0,00	0,01	19,25	2,65	13,92	0,10	27,55	1,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	232	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	150	8,8	5,4	40,2	169,3	0,23	0,95	0,37	4,77	0,06	0,14	24,94	130,88	200,32	4,61	321,46	3,59	0,03	0,01	0,01	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,01	166	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	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	71,1	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	560	39,0	21,7	77,2	588,2	0,33	7,79	0,47	7,48	0,06	0,21	74,71	153,80	253,00	6,61	439,18	5,36	0,03	0,01	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
РЯЖЕНКА	180	5,4	1,8	7,6	72,0	0,04	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	223,20	25,20	165,60	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	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	210	9,2	3,8	21,6	161,3	0,07	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Всего за день:		48,2	25,5	98,8	749,4	0,40	8,71	0,50	7,59	0,12	0,26	315,37	183,83	454,30	6,90	477,85	6,17	0,03	0,01	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,01				

4-12

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов		
	Масса порции	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
Завтрак																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	180	13,3	14,1	12,1	0,04	5,10	0,07	1,96	0,09	0,28	115,00	18,00	160,00	0,60	220,07	1,88	0,03	0,03	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	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	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, ЯБЛО КО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	0,8	0,2	7,3	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:	500	17,1	15,7	51,8	0,17	20,82	0,10	2,55	0,09	0,44	264,62	54,00	279,99	1,49	570,64	10,88	0,17	0,03			
II Завтрак																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛО КО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	1,9	0,6	25,0	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	2011		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,3	0,0	13,8	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	2011		
Итого за прием пищи:	280	2,2	0,6	38,8	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			
Всего за день:		19,3	16,3	90,6	0,32	70,77	0,15	3,96	0,09	0,61	386,54	140,62	377,47	7,32	1 749,20	15,88	0,35	0,03			

9-12

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ть, ккал	Витамины					Минеральные вещества							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	№ рецептуры
Завтрак																					
ОВОЩНЫЕ ПАЛОЧКИ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	5,98	0,01	0,06	0,00	0,02	13,75	8,37	25,12	0,60	84,32	1,79	0,01	0,00	71	2008
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	120	15,2	19,2	9,3	206,3	0,09	1,10	0,33	4,45	0,16	0,13	37,30	29,74	165,57	2,56	306,57	8,09	0,04	0,00	38	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,7	4,8	34,9	205,9	0,10	0,00	0,02	0,11	0,08	0,04	30,88	22,97	58,61	1,08	94,88	0,00	0,01	0,01	202	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	376	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	2011
Итого за прием пищи:	550	23,3	24,2	70,9	530,1	0,24	7,15	0,36	5,01	0,24	0,22	102,68	76,25	278,71	5,89	554,80	9,88	0,06	0,01		
II Завтрак																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	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		
Итого за прием пищи:	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	385	2011
Всего за день:		32,1	31,8	93,2	724,1	0,32	8,11	0,42	5,12	0,30	0,46	303,74	101,24	444,01	6,32	856,27	26,89	0,06	0,01		

8-10