

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

СШ

с.

Ильинское

Октябрьского района



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Золотой курай»

Г. Ш. Урманшина



ПЛАНОВОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей из многодетных малообеспеченных семей,

обучающихся в общеобразовательных учреждениях МР Гафурийский район РБ

возраст от 12 лет и старше

осенне-зимний период

на период 2023-2024 учебного года

1 день

Группы специ. наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Макроэлементы веществ										№ рецептур	Содержание по рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С. пер	В1, пер	В2, пер	А, пер	Д, пер	Ск. пер	Р, пер	Мг. пер	Fe, пер	К, пер	Ca, пер	Na, пер	Mg, пер	P, пер								
Завтрак																											
Помидор свежий порезанный	40	0.4	0.1	1.5	9.7	0.06	0.02	0.07	0.07	0.02	0.02	0.04	0.04	0.04	0.42	100.07	0.31	0.09	0.02			2008					
Сметана жирная с соевым томатным	100	12.9	6.0	14.2	177.6	0.26	0.01	0.24	0.26	0.26	0.26	0.26	0.26	0.26	0.44	43.49	0.59	0.09	0.02			2010					
Масляное изделие отварное с маслом сливочным	180	0.0	12.4	41.3	266.4	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.26	1.22	0.21	0.02	0.02			2011					
Чай с сахаром	200	0.1	0.0	0.0	36.7	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.26	2.97	0.02	0.02	0.02			2015					
Углеб. хлебный	30	2.2	0.2	14.6	66.5	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02								
Итого за группу специ.	550	16.6	19.3	81.4	591.3	0.36	0.03	0.33	0.33	0.33	0.33	0.33	0.33	0.33	0.54	24.07	0.39	0.21	0.02								

2 день

Группы специ. наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Макроэлементы веществ										№ рецептур	Содержание питательных веществ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С. пер	В1, пер	В2, пер	В3, пер	А, пер	Д, пер	Ск. пер	Р, пер	Мг. пер	Fe, пер	K, пер	Ca, пер	Na, пер	Mg, пер	P, пер																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
Завтрак																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
Сметана из творога, с маслом сливочным	70	0.0	0.2	0.1	100.2	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01

3 день

Группы специ. наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Макроэлементы веществ										№ рецептур	Содержание параметров																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С. пер	В1, пер	В2, пер	А, пер	Д, пер	Ск. пер	Р, пер	Мг. пер	Fe, пер	К, пер	Ca, пер	Na, пер	Mg, пер	P, пер	Si, пер	F, пер																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
Завтрак																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
Сметана из творога	40	0.3	0.0	1.1	4.2	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01

4 день

Премия пишу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										Не расчитаны	Скорость расщепления
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г																							
						С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Ca, мг	К, мг	Na, мг	F, мг										
Завтрак																											
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИЕЙ	40	0,4	0,1	1,5	9,7	10,00	0,02	0,02	0,07	0,00	5,60	10,40	8,00	0,40	116,00	0,00	0,00	0,00	2008								
БИТОЧИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	12,9	6,6	14,2	177,6	0,00	0,01	0,01	0,08	0,00	5,20	6,79	3,39	0,14	43,49	0,00	0,00	0,00	2008								
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСОПЫЛЧАТА С МАЛОМ СЫВЧОНЫМ	180	1,8	10,8	37,7	270,8	0,00	0,23	0,13	0,02	0,08	24,96	193,29	129,04	4,55	272,26	2,35	0,00	0,01	2011								
СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	0,0	0,0	11,6	47,0	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									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,21	22,08	8,91	0,54	36,70	0,00	0,00	0,00									
Итого за первую пиццу:	560	17,3	17,7	79,6	674,0	10,00	0,30	0,16	0,15	0,08	42,00	232,16	150,24	5,63	470,55	3,68	0,01	0,02									
4																											

5 день

Премия пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Содержание в рецептуре						
		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	
Завтрак																																	
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ "АРТЕК"	150	6,7	10,1	23,2	179,4	0,31	0,02	0,07	0,03	0,06	65,73	43,81	7,92	0,05	88,62	5,40	0,00	0,00	192	2011													
МОУРТ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	150	5,0	2,3	4,5	122,0	1,05	0,05	0,29	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,03	2005														
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	300														
ПЕЧЕНЬЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	1,3	2,9	17,3	125,1	0,00	0,02	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	5,00	0,63	33,00	0,00	0,00	2008														
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,66	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00															
Итого за прием пищи:	580	15,3	15,5	69,4	485,1	1,38	0,12	0,35	0,07	0,06	270,30	238,95	46,82	1,52	380,11	5,40	0,00	0,03															
5																																	

6 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный										Минеральные вещества								Не растворимые	Собраны в пакет
		Витаминный										Минеральные вещества													
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	F, мг								
Завтрак																									
ОТРУБЕН СЫВЕРКИЙ ПОРТОФИЛИ	40	0,3	0,0	1,1	4,2	4,00	0,01	0,02	0,00	9,20	16,80	5,60	0,40	56,40	1,20	0,00	0,01		2008						
КОТЛЕТКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	100	12,9	6,9	18,9	177,6	0,80	0,00	0,00	0,12	0,00	3,20	8,00	4,00	0,16	0,00	0,00	0,06								
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	0,0	12,4	41,3	250,4	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	6,10	0,37	1,22	0,01	1,31	0,00	0,00	0,00	2018						
ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ С ВИТАМИНАМИ ТАБЛЕТОК КРАСНЫЕ ВИТАМИНЫ	200	0,1	0,0	4,0	21,0	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,88	2,97	3,38	0,30	10,52	0,00	0,00	0,00	2018						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00							
Итого за первый прием:	550	15,5	19,5	79,9	667,1	4,02	0,06	0,04	0,15	0,09	34,58	51,36	23,11	1,40	106,93	1,20	0,00	0,01							
6																									

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										Не расчит. туры	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	I, мкг	Se, мг	F, мг									
Завтрак																											
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МЯСОМ	200	14.9	17.2	39.3	483.3	1.40	0.31	0.23	0.38	0.03	50.89	324.35	168.64	6.41	486.02	7.26	0.02	0.09	251		2011						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	9.8	38.7	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	9.66	3.29	0.30	10.78	0.00	0.00	0.00	0.00	300		2016						
ВЯЛОКО	100	0.2	0.4	8.5	55.6	4.00	0.02	0.02	0.00	0.00	14.40	9.90	7.20	1.20	278.09	2.00	0.00	0.00	0.00								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	10.35	37.60	14.85	0.90	64.50	0.00	0.00	0.00	0.00								
Итого за прием пищи:	550	18.9	17.9	81.9	693.5	5.41	0.39	0.27	0.39	0.03	85.25	375.01	190.96	9.59	840.21	9.36	0.02	0.11									

7

8 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					Не расчит. туры	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	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СТУШЕННЫМ	80	7.1	7.9	11.0	161.6	0.17	0.03	0.17	0.04	0.08	124.86	134.13	17.35	0.42	140.59	1.96	0.01	0.02	223		2011	
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	7.0	8.2	20.2	278.3	0.36	0.23	0.10	0.04	0.08	92.87	186.02	57.99	1.87	238.05	8.97	0.00	0.02	166		2008	
СОК ЯБЛОНОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	0.0	0.0	11.6	47.0	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	360		2011	
ПЕЧЕНЬЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	1.3	2.9	17.3	125.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	27.00	6.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00			2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.86	0.72	51.00	0.00	0.00	0.01				
Итого за прием пищи:	550	18.4	19.2	79.6	703.9	0.52	0.30	0.29	0.08	0.17	234.70	379.39	83.22	3.64	483.23	10.95	0.02	0.04				

8

9 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества														№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Витамины															
						С, мкг	В1, мкг	В2, мкг	А, мкг	Д, мкг	Са, мкг	Р, мкг	Мg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	І, мкг	Se, мкг	Е, мкг			
Завтрак																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИЕЙ	40	0,2	0,2	1,5	9,6	10,00	0,01	0,02	0,07	0,00	5,00	10,40	0,00	0,40	110,00	0,90	0,00	0,00	2008		
ВИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	12,8	6,8	14,2	177,6	0,00	0,01	0,01	0,06	0,00	5,20	6,70	0,00	0,14	40,40	0,20	0,00	0,00	2008		
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПАЧАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	1,8	10,3	39,4	270,1	0,00	0,23	0,13	0,02	0,06	24,90	193,20	129,94	4,60	272,30	2,30	0,00	0,01	2011		
ЧУАН С ПАНОНОМ	200	0,1	0,0	7,0	41,3	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	11,17	3,90	3,77	0,34	18,92	0,00	0,00	0,00			
КОБЕС ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,89	9,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	560	17,2	17,5	76,7	567,5	11,92	0,30	0,17	0,15	0,06	53,20	206,12	154,01	5,97	469,40	3,68	0,01	0,00			

9

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества														№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Витамины															
						С, мкг	В1, мкг	В2, мкг	А, мкг	Д, мкг	Са, мкг	Р, мкг	Мg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	І, мкг	Se, мкг	Е, мкг			
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИРКАЯ	180	8,1	12,1	39,6	261,5	0,31	0,04	0,09	0,03	0,07	70,06	109,05	20,18	0,48	130,32	6,07	0,01	0,00	2019		
МОУРТ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	150	3,0	2,3	4,5	72,0	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	4,00	0,00	0,00	2008		
КАША С МОЛОКОМ	200	4,3	4,1	14,4	127,0	0,28	0,02	0,06	0,01	0,00	60,34	59,58	21,88	0,63	133,98	4,90	0,00	0,00	2011		
КОБЕС ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,88	9,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	560	17,6	18,7	73,1	529,4	1,62	0,14	0,41	0,08	0,07	316,51	332,91	80,98	1,68	529,01	10,57	0,01	0,00			