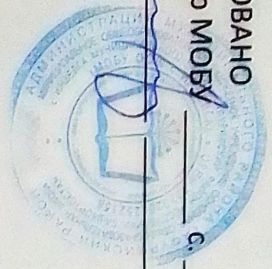


СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ _____

с. _____



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Золотой курай»

Г. Ш. Урманшина



ПЛАНОВОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей с ограниченными возможностями здоровья,

обучающихся в общеобразовательных учреждениях МР Гафурьевский район РБ

возраст от 7 до 11 лет

осенне-зимний период

на период 2023-2024 учебного года

1 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Св, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Sn, мг	F, мг								
Завтрак																										
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ	30	0.1	0.1	1.1	7.2	7.55	0.02	0.01	0.05	0.00	4.23	7.95	6.04	0.30	87.58	0.00	0.00	0.00								2008
ВИТЯЖИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	12.9	6.6	14.2	177.6	0.60	0.01	0.01	0.06	0.00	5.26	5.79	3.39	0.14	43.49	0.53	0.00	0.00								2018
МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	0.0	8.6	30.2	245.2	0.00	0.00	0.00	0.02	0.08	5.08	0.76	1.02	0.01	1.09	0.00	0.00	0.00								2018
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								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.30	0.04	0.01	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	36.70	0.00	0.00	0.00								
Итого за прием пищи:	510	15.3	15.5	65.9	535.6	8.37	0.06	0.04	0.13	0.09	30.44	40.05	22.65	1.29	181.65	1.13	0.00	0.00								
Обед																										
САЛАТ ИЗ БЕЛКОУСАННОГО КАПУСТЫ	40	0.9	2.0	7.1	33.4	6.07	0.01	0.01	0.00	0.00	15.03	11.15	5.13	0.32	65.33	1.07	0.00	0.00								2011
СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	5.8	5.2	15.7	109.6	0.60	0.03	0.04	0.24	0.19	23.40	35.58	8.45	0.54	67.54	2.08	0.01	0.01								2009
КАПУСТА РЕЧНЕВАЯ С МЯСОМ	180	13.4	15.5	34.5	435.3	1.09	0.29	0.21	0.34	0.04	45.21	302.62	155.77	5.94	446.77	6.95	0.01	0.09								2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.47	0.00	1.62	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00								2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	18.5	91.9	0.05	0.02	0.00	0.02	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.00								
Итого за прием пищи:	710	23.1	22.5	86.5	708.9	7.76	0.37	0.28	0.58	0.22	99.39	379.59	182.85	7.52	632.07	9.99	0.03	0.11								
Всего за день:		38.4	38.4	165.4	1248.5	16.12	0.44	0.32	0.71	0.30	129.63	419.64	205.50	8.81	813.72	11.13	0.03	0.11								

2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг							
Завтрак																									
Сырники из творога с молоком ступенным	80	7.6	7.0	7.6	170.8	0.13	0.03	0.13	0.03	0.07	95.25	106.50	13.41	0.35	114.40	1.73	0.01	0.02	219	2011					
Каши вязкая молочная из риса и пшеница	180	4.6	5.6	20.3	187.1	0.31	0.08	0.08	0.03	0.06	70.43	99.65	26.92	0.64	138.97	6.36	0.00	0.01	175	2011					
Чай с лимоном	200	0.1	0.0	7.0	41.3	0.82	0.00	0.00	0.00	0.00	11.17	3.95	3.77	0.34	18.92	0.00	0.00	0.00	377	2011					
Печенье для детского питания	30	1.3	2.8	17.3	125.1	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	8.70	27.00	6.00	0.53	33.00	0.00	0.00	0.00	2008						
Хлеб пшеничный	50	2.2	0.2	14.6	69.9	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 прием пищи:	500	15.8	15.7	67.0	593.2	1.26	0.17	0.24	0.06	0.13	191.76	259.79	59.01	2.48	343.95	8.09	0.02	0.03							
Обед																									
Борщ с капустой и картофелем	250	2.8	8.0	32.8	135.7	0.75	0.05	0.05	0.22	0.00	47.28	47.70	25.19	1.25	389.78	5.88	0.00	0.02	62	2011					
Суп из птицы	150	12.3	12.0	5.2	166.3	1.68	0.04	0.08	0.24	0.00	23.36	89.01	15.47	1.04	171.87	4.08	0.01	0.05	250	2011					
Рис отварной	200	5.7	4.5	38.8	210.7	0.00	0.03	0.02	0.02	0.08	9.37	74.97	24.60	0.53	54.89	0.76	0.01	0.02	325	2008					
Компот из яблок	30	0.1	0.1	21.6	89.4	1.08	0.01	0.00	0.00	0.00	11.81	2.61	3.60	0.52	74.55	0.53	0.00	0.00	309	2018					
Хлеб пшеничный	30	2.2	0.2	14.6	69.9	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	6.21	22.88	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00							
Итого за прием пищи:	700	23.2	24.8	113.3	672.0	11.48	0.16	0.17	0.49	0.08	98.01	235.67	77.77	3.89	705.79	11.24	0.02	0.12							
Всего за день:		39.0	40.5	180.3	1255.2	22.75	0.33	0.41	0.55	0.21	289.77	495.46	136.78	6.37	1053.78	19.33	0.04	0.15							
2																									

3 день

Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рацион	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	S, мг	F, мг									
Завтрак																											
ОТРУБЧАТЫЙ ПОРЧИКИ	30	0.2	0.0	0.8	4.2	1.00	0.01	0.01	0.00	0.00	6.00	12.00	4.20	0.30	42.30	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008				
ПРОВОД НА ПТИЦУ	180	12.6	14.6	37.6	373.6	2.13	0.08	0.10	0.36	0.06	22.98	169.68	44.54	1.56	250.27	5.25	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2011				
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0.6	0.9	8.0	66.2	0.16	0.01	0.03	0.00	0.00	40.40	21.60	5.52	0.02	44.02	2.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2011				
БЕЛКОМ	100	0.2	0.4	8.5	55.6	4.00	0.02	0.02	0.00	0.00	14.40	0.90	7.20	1.98	278.00	2.00	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	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00					
Итого за прием пищи:	510	16.0	16.1	69.5	558.6	9.20	0.15	0.17	0.36	0.06	91.00	236.47	70.37	4.43	654.09	10.65	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.11					
Обед																											
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОКОВЫМИ И ГРЕЧКАМИ	250	7.2	8.0	30.8	197.8	4.18	0.19	0.07	0.23	0.00	38.65	91.34	38.48	2.23	461.64	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2018				
ВЕТЧИНА КУРИНАЯ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	8.9	10.6	14.2	187.6	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					
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	180	3.1	4.4	21.1	137.2	10.24	0.17	0.10	0.03	0.08	43.32	84.33	29.92	1.19	753.54	8.45	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2011				
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.1	0.0	19.7	80.7	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	11.25	1.98	2.70	0.08	17.44	0.00	0.00	0.00	0.00	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	0.00	0.00	0.00	0.00					
Итого за прием пищи:	730	21.6	23.2	100.4	672.2	16.01	0.35	0.19	0.26	0.08	69.43	200.92	80.02	4.05	1 271.32	12.46	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.07					
Всего за день:		37.6	39.3	169.9	1 230.7	29.20	0.51	0.36	0.62	0.06	190.42	437.40	150.39	8.48	1 925.41	23.30	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.16					

3

4 день

Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рацион тушь	Сборник рецептов
		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, мг	Se, мг	F, мг									
Завтрак																											
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЧИКИ	30	0.1	0.1	1.1	7.2	7.60	0.02	0.01	0.05	0.00	4.20	7.80	6.00	0.30	87.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008				
ВЕТЧИНА КУРИНАЯ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	12.9	6.6	14.2	177.6	0.80	0.01	0.01	0.06	0.00	5.28	5.79	3.39	0.14	43.49	0.53	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008				
КАЧА ГРЕЧЕВАЯ РАСХЛАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	0.9	8.3	33.9	225.7	0.00	0.20	0.11	0.02	0.08	22.19	171.88	115.54	4.04	242.16	2.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2011				
СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	180	0.0	0.0	0.0	0.0	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	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	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00					
Итого за прием пищи:	500	16.1	15.2	63.8	479.4	8.30	0.27	0.15	0.13	0.08	37.66	208.15	133.94	5.02	411.37	3.22	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00					
Обед																											
СУП ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	4.8	4.7	18.9	187.6	12.15	0.05	0.05	0.19	0.00	49.23	43.87	20.75	0.97	315.70	4.23	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	280	2011				
МЯСО ПТИЦЫ ПРИДУШЕННОЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60	16.4	12.9	27.7	198.0	1.98	0.08	0.08	0.36	0.00	28.64	98.52	18.51	1.18	197.02	4.67	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	227	2018				
МАКЕРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	0.9	8.6	30.2	246.2	0.00	0.00	0.00	0.02	0.08	5.08	0.76	1.02	0.01	1.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	300	2018				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	9.8	39.7	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	9.65	2.97	3.25	0.30	10.79	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.86	0.72	51.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01					
Итого за прием пищи:	700	23.3	26.4	106.1	783.3	14.15	0.15	0.15	0.56	0.08	98.89	176.38	55.46	3.17	576.20	8.90	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10					
Всего за день:		39.4	41.6	169.9	1 242.7	22.45	0.42	0.30	0.69	0.15	136.75	384.51	189.30	8.20	597.57	12.12	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.11					

4

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник 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	І, мг	So, 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	43,91	7,62	0,05	86,62	5,40	0,00	0,00	0,00	182	2011							
МОСГУР ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	150	5,0	2,3	4,5	72,0	1,05	0,05	0,28	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2009								
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	0,00	2018								
ПЕЧЕНЬЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	1,3	2,9	17,3	125,1	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	8,00	0,43	33,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2006								
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	6,91	0,64	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00									
Итого за прием пищи:	560	16,3	16,5	69,4	485,1	1,38	0,12	0,35	0,07	0,06	270,30	228,95	48,82	1,52	390,11	5,40	0,00	0,00	0,00									
Обед																												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ	250	2,1	5,8	20,5	117,5	6,60	0,08	0,06	0,20	0,00	29,56	64,22	25,68	1,00	474,21	4,69	0,00	0,00	0,00	101	2011							
ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ	60	10,5	10,3	4,5	142,5	2,16	0,05	0,08	0,35	0,00	27,21	97,66	18,62	1,19	200,33	4,73	0,01	0,07	0,00	260	2011							
ПОРЕ ГОРХОВОЕ	150	12,2	8,2	35,0	283,8	0,00	0,46	0,10	0,02	0,08	67,64	153,31	60,97	4,73	549,62	3,83	0,00	0,02	0,00	306	2011							
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,47	0,00	1,62	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,00	309	2018							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,00	0,00									
Итого за прием пищи:	700	27,6	24,5	99,2	674,4	8,76	0,64	0,28	0,57	0,08	139,16	345,02	119,76	7,64	1 279,49	13,24	0,02	0,13	0,00									
Всего за день:		43,1	40,0	168,6	1 159,6	10,14	0,76	0,61	0,64	0,14	409,46	584,58	166,59	9,16	1 659,60	18,64	0,02	0,16	0,00									
5																												

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		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																											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ	30	0,2	0,0	0,8	4,2	3,00	0,01	0,01	0,00	0,00	6,90	12,60	4,20	0,30	42,30	0,90	0,00	0,00	0,01		2005						
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	100	12,9	6,9	18,9	177,6	0,80	0,01	0,00	0,12	0,00	3,20	8,00	4,00	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	227	2018						
МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	0,0	8,6	30,2	246,2	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	5,08	0,76	1,02	0,01	1,09	0,00	0,00	0,00	0,00	303	2016						
ПЕЧЕНЬЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	0,1	0,0	0,2	1,0	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	0,00								
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	6,91	0,64	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	510	15,4	15,7	64,7	497,9	3,82	0,05	0,03	0,15	0,08	31,22	47,01	21,51	1,30	82,61	0,90	0,00	0,01	0,01								
Обед																											
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,9	2,0	7,1	33,4	0,07	0,01	0,01	0,00	0,00	15,03	11,15	5,13	0,32	65,33	1,07	0,00	0,00	0,00	45	2011						
СУП-ПАЦА ДОМАШНЯЯ	250	5,8	5,2	15,7	109,6	0,80	0,03	0,04	0,24	0,19	23,40	35,58	8,45	0,54	67,54	2,08	0,01	0,01	0,01	106	2008						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	15,1	17,5	45,1	448,3	1,40	0,08	0,11	0,24	0,00	20,73	192,74	47,83	1,88	237,17	5,30	0,02	0,10	291	2011							
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	21,9	89,4	1,06	0,01	0,00	0,00	0,00	11,61	2,61	3,60	0,52	74,56	0,53	0,00	0,00	0,00	309	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	6,91	0,64	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	700	24,1	25,0	104,4	749,5	9,13	0,16	0,18	0,48	0,19	77,18	264,76	73,92	3,61	483,29	8,97	0,03	0,12	0,12								
Всего за день:		39,6	40,7	169,1	1 247,5	12,94	0,22	0,21	0,63	0,26	108,46	311,77	95,43	4,91	575,90	9,97	0,03	0,13	0,13	6							

7 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						Не рекомен. типы	Сбаланс. рацион
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг					
Завтрак																							
КАША ПРЕЧНЕВАЯ С МЯСОМ	180	13.4	15.6	34.5	435.3	120	0.28	0.20	0.34	0.03	45.75	202.69	151.89	5.78	430.20	6.66	0.01	0.00	0.00	261	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	8.6	39.7	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	9.66	2.97	3.29	0.30	10.76	0.00	0.00	0.00	300	2016			
РЫБНОЕ	100	0.2	0.4	8.5	55.6	4.00	0.02	0.02	0.00	0.00	14.40	9.50	7.20	1.96	278.00	2.00	0.00	0.00	0.00				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	66.9	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	0.00				
Итого за прием пищи:	510	15.9	16.1	67.4	599.5	5.28	0.34	0.24	0.34	0.03	76.02	328.23	171.30	8.60	766.65	8.66	0.02	0.10					
Обед																							
ОВЕКОЛЫНИК	250	4.2	8.1	36.3	151.4	7.15	0.06	0.09	0.22	0.00	48.43	52.20	30.06	1.50	500.14	7.78	0.00	0.00	0.00	61	2011		
ВИТОКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	12.9	6.6	14.2	177.6	0.60	0.01	0.01	0.06	0.00	5.26	5.75	3.39	0.14	49.46	0.00	0.00	0.00	0.00				
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	4.1	9.4	41.1	287.2	10.24	0.12	0.10	0.03	0.08	43.32	64.33	26.92	1.15	733.34	8.45	0.00	0.00	0.00	128	2011		
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.0	0.0	0.0	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	0.00	0.00	300	2016		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	66.9	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	0.00				
Итого за прием пищи:	730	23.4	24.3	106.2	685.1	18.19	0.23	0.19	0.30	0.08	103.22	174.99	72.28	3.37	1335.67	16.76	0.00	0.00	0.00				
Всего за день:		29.0	30.6	132.3	924.6	23.47	0.57	0.42	0.65	0.09	179.24	500.23	243.57	11.96	2102.56	25.43	0.02	0.17					
7																							

8 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						Не рекомен. типы	Сбаланс. рацион
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мкг					
Завтрак																							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СЫРЧЕНЫМ	60	6.1	5.9	10.5	143.7	0.13	0.02	0.12	0.03	0.06	53.54	100.58	13.01	0.31	105.41	1.46	0.01	0.02	0.00	223	2011		
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	160	6.3	7.4	27.2	259.5	0.31	0.20	0.09	0.03	0.08	62.58	169.20	52.19	1.69	214.18	8.07	0.00	0.01	0.00	169	2009		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	0.0	0.0	0.0	0.0	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	0.00	386	2011		
ПЕЧЕНЬЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	1.3	2.0	17.3	125.1	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	6.70	27.00	6.00	0.53	33.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	66.9	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	0.00				
Итого за прием пищи:	500	15.9	16.4	69.6	597.2	0.44	0.26	0.24	0.07	0.14	102.13	319.46	60.10	3.17	391.30	9.56	0.01	0.03	0.00				
Обед																							
СУПЦЕЛ СВЕЖИЙ	40	0.3	0.0	1.0	5.6	0.01	0.01	0.02	0.00	0.00	0.20	16.60	5.60	0.40	56.40	1.20	0.00	0.01	0.00		2009		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИЦЫ И ТОМАТОМ	250	3.6	4.9	21.7	183.5	7.38	0.08	0.06	0.27	0.00	29.41	69.26	29.68	1.09	522.36	5.14	0.00	0.00	0.00	101	2011		
ПТИЦА ПШЕНИЧНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	180	17.7	18.3	63.2	380.9	5.93	0.16	0.11	0.43	0.00	34.60	124.57	29.02	1.60	482.15	7.18	0.01	0.00	0.00	309	2009		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.47	0.00	1.62	0.00	0.94	0.00	0.00	0.00	0.00	309	2016		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	66.9	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	0.00				
Итого за прием пищи:	700	23.8	23.4	110.2	687.6	16.99	0.23	0.20	0.65	0.00	87.08	232.31	74.44	3.63	1080.47	13.52	0.01	0.13	0.00				
Всего за день:		39.7	39.8	179.8	1284.8	17.43	0.53	0.44	0.72	0.14	219.21	551.76	154.95	6.80	1471.77	23.08	0.02	0.17					
8																							

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рацион туры	Сборник рецептур
		Белков, г	Жиров, г		Углеводов, 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																								
ПОМИДОРОВЫЙ ПОРРИНЖИ	30	0,1	0,1	1,1	7,2	7,50	0,02	0,01	0,05	0,00	4,20	7,60	6,00	0,36	87,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008		
ВЯЛОСЫ КОРИНЬЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	12,9	6,6	14,2	177,6	0,80	0,01	0,01	0,06	0,00	5,26	5,79	3,36	0,14	43,46	0,53	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008		
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАСПЕЧАТАТА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	0,8	8,3	32,8	225,7	0,00	0,18	0,10	0,02	0,07	20,80	161,04	108,25	3,78	226,91	1,96	0,00	0,00	0,00	0,00	377	2011		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1	0,0	7,0	41,3	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	11,17	3,96	3,77	0,34	18,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,61	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	510	16,1	15,2	69,7	520,7	9,12	0,26	0,14	0,13	0,07	47,64	201,26	130,32	5,11	415,01	3,09	0,00	0,00	0,00	0,00				
Обед																								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	1,7	3,2	13,3	89,6	0,60	0,08	0,05	0,20	0,00	21,63	49,37	21,92	0,86	464,07	4,55	0,00	0,00	0,00	0,00	100	2008		
КОРИНЬЯ ГРУДКА ЗАПЕЧЕННАЯ В СУХАРЕХ	60	15,4	16,5	9,0	218,9	0,52	0,07	0,13	0,06	0,11	20,55	164,58	26,14	2,24	197,52	5,33	0,02	0,06	0,00	0,02	175	2011		
КАША ВЯЖАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА"	150	4,8	5,0	37,1	212,6	0,00	0,10	0,02	0,02	0,08	19,72	93,50	33,98	1,02	86,46	1,61	0,00	0,00	0,00	0,00	309	2016		
КОМПОТ ИЗ ВЯЛОК	200	0,1	0,1	21,9	89,4	1,06	0,01	0,00	0,00	0,00	11,81	2,61	3,60	0,52	74,56	0,53	0,00	0,00	0,00	0,00				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	700	25,0	25,0	100,8	702,4	8,18	0,31	0,22	0,29	0,18	81,98	340,71	97,52	5,36	873,21	12,02	0,02	0,02	0,00	0,14				
Всего за день:		41,1	40,2	170,5	1223,1	17,30	0,56	0,37	0,42	0,25	129,62	541,97	227,85	10,47	1288,22	15,11	0,03	0,03	0,00	0,16				
9																								

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рацион туры	Сборник рецептур
		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	So, мг	F, мг							
Завтрак																									
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	6.1	9.1	34.6	231.5	0.26	0.04	0.07	0.03	0.06	58.38	50.07	24.32	0.40	113.62	5.05	0.01	0.02	0.00	0.00	2016				
МОУРТ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	150	3.0	2.3	4.5	72.0	1.05	0.05	0.28	0.04	0.00	180.00	142.50	21.00	0.00	219.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008				
КАША С МОЛОКОМ	200	4.3	4.1	12.4	99.0	0.26	0.02	0.06	0.01	0.00	60.24	59.99	21.89	0.83	133.99	4.50	0.00	0.00	0.00	0.00	2011				
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	0.00	0.00					
Итого за прием пищи:	530	15.6	15.7	66.1	471.4	1.57	0.13	0.40	0.07	0.06	304.83	314.83	76.12	1.77	505.31	9.55	0.01	0.04	0.00	0.00					
Обед																									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕНКАМИ	250	5.0	3.0	34.6	185.2	5.80	0.13	0.07	0.20	0.00	36.34	78.35	34.26	1.62	478.96	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2012				
МЯСО ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННОЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60	15.4	12.9	27.7	199.0	1.98	0.05	0.08	0.35	0.00	28.64	98.52	18.51	1.18	197.02	4.67	0.01	0.07	0.00	0.00	2011				
МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	0.0	8.6	30.2	246.2	0.00	0.00	0.00	0.02	0.08	5.08	0.78	1.02	0.01	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2018				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	9.6	39.7	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	9.66	2.97	3.26	0.30	10.79	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2019				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01					
Итого за прием пищи:	700	23.5	24.7	121.6	761.0	7.89	0.23	0.17	0.57	0.08	85.99	210.83	68.97	3.82	739.48	8.67	0.01	0.01	0.00	0.15					
Всего за день:		39.1	40.4	187.9	1232.4	9.37	0.36	0.57	0.64	0.14	390.83	525.66	145.09	5.60	1244.77	18.22	0.02	0.02	0.00	0.15					