



Утверждаю
 директор *Мартыненко В.В.*
 приказ № *35/1* от *31.08* 2022

Примерное меню рационального питания для учащихся с ОВЗ (сахарный диабет) МБОУ "Никольская СОШ им В.Г.Обуховича" 42-43 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63	0	0	0,1	0,2	22	5	77	1	213	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,640	5,900	0,000	72,000	0,006	0,140	26,600	0,000	176,000	7,000	100,000	0,200	15	2011
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,300	0,500	15,400	78,600	0,000	0,020	0,000	0,000	5,700	3,900	19,500	0,300	ПР	
КАКАО С МОЛОКОМ без сахара	1/200	1,000	0,200	20,200	86,6	0,02	4,000		0,200	14,000	14,000	8,000	2,800		2011
Итого за прием пищи:	50	13,040	11,200	35,900	213,600	0,006	4,160	26,700	0,400	217,700	29,900	204,500	4,300		
2 завтрак															
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,600	0,600	16,300	70,500	0,050	16,600	0,000	0,000	26,600	15,000	18,300	3,600	338	2011
Итого за прием пищи:	150	0,600	0,600	16,300	70,500	0,050	16,600	0,000	0,000	26,600	15,000	18,300	3,600		
Обед															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	2,730	7,180	14,540	90,000	0,038	4,670	0,000	0,000	90,930	18,110	55,800	0,741	73	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,560	2,780	15,680	109,000	0,093	8,570	0,000	0,100	28,550	10,670	38,500	0,650	112	2011
ГУЛЯШ	100	14,550	16,790	2,890	221,000	0,030	0,920	0,000	0,560	21,810	22,030	154,100	3,060	260	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200	11,800	12,730	52,730	325,000	0,280	0,000	53,300	2,270	35,180	187,350	280,460	6,300	171	2011
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТОВ без сахара	200	0,310	0,000	39,400	160,000	0,012	2,400	0,000	0,000	22,460	5,580	0,000	0,190	332	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	2,960	0,560	26,320	249,200	0,400	0,000	0,000	0,480	12,240	13,320	56,400	1,640	ПР	
Итого за прием пищи:	930	34,910	40,040	151,560	905,000	0,853	16,560	53,300	3,410	211,170	257,060	585,260	12,581		
Полдник															
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (побочко)	150	0,600	0,600	16,300	70,500	0,050	16,600	0,000	0,000	26,600	15,000	18,300	3,600	338	2011
Итого за прием пищи:	150	0,600	0,600	16,300	70,500	0,050	16,600	0,000	0,000	26,600	15,000	18,300	3,600		
Всего за день:		49,150	52,440	220,060	1 259,600	0,959	53,920	80,000	3,810	482,070	316,960	826,360	24,081		

2 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КОТЛЕТЫ КУРИННЫЕ	100	11,780	10,120	2,930	150,000	0,050	1,440	37,500	0,000	38,900	13,400	90,500	0,910	290	2011
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ	200	13,635	6,860	35,030	285,000	0,500	0,000	28,980	6,700	61,700	57,300	148,000	4,600	199	2011
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	7,400	6,000	35,290	224,800	0,006	0,000	0,000	2,600	6,480	28,180	49,600	1,146	203	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	2,220	0,420	19,740	186,900	0,300	0,000	0,000	0,360	9,180	9,990	42,300	1,230	ПР	
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,600	0,600	16,300	70,500	0,050	16,600	0,000	0,000	26,600	15,000	18,300	3,600	338	2011
Итого за прием пищи:	710	35,635	24,000	109,290	917,200	0,906	18,040	66,480	9,660	142,860	123,870	348,700	11,486		
2 завтрак															
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,600	0,600	16,300	70,500	0,050	16,600	0,000	0,000	26,600	15,000	18,300	3,600	338	2011
Итого за прием пищи:	150	0,600	0,600	16,300	70,500	0,050	16,600	0,000	0,000	26,600	15,000	18,300	3,600		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,430	10,040	7,290	125,100	0,040	9,630	0,000	0,000	36,230	19,520	43,270	0,820	67	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	21,960	21,080	66,140	148,250	0,910	23,300	0,000	3,700	29,000	142,300	352,400	8,200	102	2011
РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	9,750	4,950	3,800	106,000	0,050	3,730	5,830	0,000	39,080	48,530	162,130	0,850	229	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	20,430	32,010	136,260	154,000	0,930	121,070	0,000	0,200	246,500	185,000	577,300	6,730	321	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ без сахара	200	0,000	0,000	15,500	61,900	0,000	0,000	0,000	0,000	8,500	1,800	0,000	0,000	349	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	2,960	0,560	26,320	249,200	0,400	0,000	0,000	0,480	12,240	13,320	56,400	1,640	ПР	
Итого за прием пищи:	930	56,530	68,640	255,310	844,450	2,330	157,730	5,830	4,380	371,550	410,470	1 191,500	18,240		
Полдник															
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,600	0,600	16,300	70,500	0,050	16,600	0,000	0,000	26,600	15,000	18,300	3,600	338	2011
Итого за прием пищи:	150	0,600	0,600	16,300	70,500	0,050	16,600	0,000	0,000	26,600	15,000	18,300	3,600		
Всего за день:		93,365	93,840	397,200	1 902,650	3,336	208,970	72,310	14,040	567,610	564,340	1 576,800	36,926		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	150	25,800	20,200	66,300	277,600	0,140	0,660	119,100	0,000	362,800	53,900	401,600	1,620	222	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ С РЖАНО ПШЕНИЧНЫМ ХЛЕБОМ	40	1,920	3,090	22,200	142,800	0,030	0,080	14,500	0,000	8,000	4,480	16,300	0,480	2	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ без сахара	200	3,160	2,670	15,940	100,600	0,040	1,300	20,000	0,000	125,800	14,000	90,000	0,130	379	2011
Итого за прием пищи:	390	30,880	25,960	104,440	515,000	0,210	2,040	153,600	0,000	496,600	72,380	507,900	2,230		
2 завтрак															
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,600	0,600	16,300	70,500	0,050	16,600	0,000	0,000	26,600	15,000	18,300	3,600	338	2011
Итого за прием пищи:	150	0,600	0,600	16,300	70,500	0,050	16,600	0,000	0,000	26,600	15,000	18,300	3,600		
Обед															
ПОМИДОРЫ ИЛИ ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	100	0,930	0,080	2,910	20,000	0,016	8,750	0,000	0,000	8,330	12,500	29,160	0,660	70	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	6,350	19,950	36,590	95,250	0,290	41,500	0,000	1,800	139,400	83,000	191,700	3,100	99	2011
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	100	10,420	12,300	12,500	148,400	0,075	0,560	46,370	0,000	46,670	15,100	58,000	1,150	295	2011
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ	200	13,635	6,860	35,030	285,000	0,500	0,000	28,980	6,700	61,700	57,300	148,000	4,600	199	2011
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТОВ без сахара	200	0,310	0,000	39,400	160,000	0,012	2,400	0,000	0,000	22,460	5,580	0,000	0,190	332	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	2,960	0,560	26,320	249,200	0,400	0,000	0,000	0,480	12,240	13,320	56,400	1,640	119	
Итого за прием пищи:	930	34,605	39,750	152,750	957,850	1,293	53,210	75,350	8,980	290,800	186,800	483,260	11,340		
Полдник															
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,600	0,600	16,300	70,500	0,050	16,600	0,000	0,000	26,600	15,000	18,300	3,600	338	2011
Итого за прием пищи:	150	0,600	0,600	16,300	70,500	0,050	16,600	0,000	0,000	26,600	15,000	18,300	3,600		
Всего за день:		66,685	66,910	289,790	1 613,850	1,603	89,450	228,950	8,980	840,600	289,180	1 027,760	20,770		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	100	10,700	3,900	10,500	92,500	0,090	1,130	28,700	0,000	62,100	35,600	131,600	0,850	240	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,400	1,100	1,900	22,200	0,000	0,000	10,100	0,000	7,400	1,100	5,600	0,000	330	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	8,300	8,900	37,350	262,500	0,190	0,000	37,500	1,700	24,700	131,700	197,200	4,400	171	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ без сахара	200	0,400	0,000	15,500	62,000	0,000	1,300	0,000	0,000	24,800	10,700	14,100	1,400	377	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	2,220	0,420	19,740	186,900	0,300	0,000	0,000	0,360	9,180	9,990	42,300	1,230	ПР	
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,600	0,600	16,300	70,500	0,050	16,600	0,000	0,000	26,600	15,000	18,300	3,600	338	2011
Итого за прием пищи:	690	22,620	14,920	101,290	696,600	0,630	19,030	76,300	2,060	154,780	204,090	409,100	11,480		
2 завтрак															
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,600	0,600	16,300	70,500	0,050	16,600	0,000	0,000	26,600	15,000	18,300	3,600	338	2011
Итого за прием пищи:	200	1,000	0,200	20,200	86,600	0,020	4,000	0,000	0,200	14,000	8,000	14,000	2,800		
Обед															
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	100	2,880	6,180	8,040	99,300	0,100	9,300	0,000	4,500	18,660	19,530	5,780	0,660	12	2010
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	8,070	20,360	47,920	107,250	0,370	33,500	0,000	2,000	116,600	96,700	226,600	3,700	96	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0,880	2,480	3,500	36,700	0,011	0,660	16,600	0,000	14,600	4,800	14,600	0,200	331	2011
ТЕФТЕЛИ	100	10,400	13,000	9,600	177,500	0,000	0,600	0,000	0,500	10,400	14,900	98,900	1,500	279	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ	200	5,870	5,093	33,680	224,800	0,147	0,000	0,000	1,333	14,790	42,080	119,490	1,373	171	2011
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ И МАНДАРИНОВ без сахара	200	0,500	0,100	33,000	137,000	0,000	12,000	0,000	0,100	20,800	7,100	10,400	0,200	346	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	2,960	0,560	26,320	249,200	0,400	0,000	0,000	0,480	12,240	13,320	56,400	1,640	ПР	
Итого за прием пищи:	980	31,560	47,773	162,060	1 031,750	1,028	56,060	16,600	8,913	208,090	198,430	532,170	9,273		
Полдник															
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,600	0,600	16,300	70,500	0,050	16,600	0,000	0,000	26,600	15,000	18,300	3,600	338	2011
Итого за прием пищи:	200	1,000	0,200	20,200	86,600	0,020	4,000	0,000	0,200	14,000	8,000	14,000	2,800		
Всего за день:		56,180	63,093	303,750	1 901,550	1,698	83,090	92,900	11,373	390,870	418,520	969,270	26,353		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200	11,100	11,900	49,800	350,000	0,250	0,000	50,000	0,000	32,900	175,600	263,900	5,860	171	2011
ГУЛЯШ	100	14,550	16,790	2,890	221,000	0,030	0,920	0,000	0,560	21,810	22,030	154,100	3,060	260	2011
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,300	0,000	15,300	62,100	0,000	0,100	0,000	0,000	21,900	9,700	12,400	1,300	376	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	2,220	0,420	19,740	186,900	0,300	0,000	0,000	0,360	9,180	9,990	42,300	1,230	ПР	
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,600	0,600	16,300	70,500	0,050	16,600	0,000	0,000	26,600	15,000	18,300	3,600	338	2011
Итого за прием пищи:	710	28,770	29,710	104,030	633,100	0,630	17,620	50,000	0,920	112,390	232,320	491,000	15,050		
2 завтрак															
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,600	0,600	16,300	70,500	0,050	16,600	0,000	0,000	26,600	15,000	18,300	3,600	338	2011
Итого за прием пищи:	150	0,600	0,600	16,300	70,500	0,050	16,600	0,000	0,000	26,600	15,000	18,300	3,600		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКОМ	100	1,090	6,080	11,210	103,900	0,020	6,440	0,000	0,000	29,270	31,810	16,830	1,480	54	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	7,060	19,800	31,610	89,750	0,230	63,100	0,000	0,100	197,000	88,500	196,000	3,300	88	2011
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ	200	21,980	22,520	34,690	429,300	0,080	1,700	0,000	0,000	18,970	52,380	266,850	3,500	265	2011
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ без сахара	200	0,780	0,046	27,630	114,800	0,016	0,600	0,000	0,100	32,320	17,560	21,900	0,480	348	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	2,960	0,560	26,320	249,200	0,400	0,000	0,000	0,480	12,240	13,320	56,400	1,640	ПР	
Итого за прием пищи:	830	33,870	49,006	131,460	986,950	0,746	71,840	0,000	0,680	289,800	203,570	557,980	10,400		
Полдник															
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,600	0,600	16,300	70,500	0,050	16,600	0,000	0,000	26,600	15,000	18,300	3,600	338	2011
Итого за прием пищи:	150	0,600	0,600	16,300	70,500	0,050	16,600	0,000	0,000	26,600	15,000	18,300	3,600		
Всего за день:		63,840	79,916	268,090	1 761,050	1,476	122,660	50,000	1,600	455,390	465,890	1 085,580	32,650		

блень

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Нишевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	250	6,800	12,000	48,000	330,400	0,090	1,300	0,000	0,000	152,200	23,100	141,500	0,560	181	2011
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	1,400	2,800	0,280	376	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	2,220	0,420	19,740	186,900	0,300	0,000	0,000	0,360	9,180	9,990	42,300	1,230	ПР	2011
Итого за прием пищи:	510	9,090	12,440	82,740	577,500	0,390	1,330	0,000	0,360	172,480	34,490	186,600	2,070		
2 завтрак															
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,800	10,200	2,800	106,000	0,000	18,000	0,200	4,800	24,000	16,000	29,000	0,800	23	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	26,400	25,900	41,000	502,400	0,200	21,500	0,000	0,000	99,000	0,000	143,900	3,900	204	2008
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ без сахара	200	0,000	0,000	15,500	61,900	0,000	0,000	0,000	0,000	8,500	1,800	0,000	0,000	349	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	2,960	0,560	26,320	249,200	0,400	0,000	0,000	0,480	12,240	13,320	56,400	1,640	ПР	
Итого за прием пищи:	630	30,160	36,660	85,620	919,500	0,600	39,500	0,200	5,280	143,740	31,120	229,300	6,340		
Всего за день:		39,250	49,100	168,360	1 497,000	0,990	40,830	0,200	5,640	316,220	65,610	415,900	8,410		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	18,580	33,100	3,500	386,200	0,130	0,340	298,600	0,600	137,400	21,500	159,700	3,500	210	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	2,220	0,420	19,740	186,900	0,300	0,000	0,000	0,360	9,180	9,990	42,300	1,230	11P	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	12,5	0,080	7,250	0,100	82,500	0,000	0,000	40,000	0,200	1,200	0,000	1,900	0,000	14	2011
ЧАЙ без сахара	200	0,300	0,000	15,300	60,000	0,000	0,100	0,000	0,000	21,900	9,700	12,400	1,300	376	2011
Итого за прием пищи:	473	21,180	40,770	38,640	655,600	0,430	0,440	338,600	1,160	169,680	41,190	216,300	6,030		
2 завтрак															
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,600	0,600	16,300	70,500	0,050	16,600	0,000	0,000	26,600	15,000	18,300	3,600	338	2011
Итого за прием пищи:	150	0,600	0,600	16,300	70,500	0,050	16,600	0,000	0,000	26,600	15,000	18,300	3,600		
Обед															
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	100	2,880	6,180	8,040	99,300	0,100	9,300	0,000	4,500	18,660	19,530	5,780	0,660	12	2010
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	8,070	20,360	47,920	107,250	0,370	33,500	0,000	2,000	116,600	96,700	226,600	3,700	96	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	23,130	25,830	23,670	421,250	0,160	9,600	0,000	0,000	43,500	60,600	293,700	5,510	171	2011
ГУЛЯШ	100	14,550	16,790	2,890	221,000	0,030	0,920	0,000	0,560	21,810	22,030	154,100	3,060	260	2011
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ без сахара	200	0,780	0,046	27,630	114,800	0,016	0,600	0,000	0,100	32,320	17,560	21,900	0,480	348	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	2,960	0,560	26,320	249,200	0,400	0,000	0,000	0,480	12,240	13,320	56,400	1,640	11P	
Итого за прием пищи:	930	52,370	69,766	136,470	1 212,800	1,076	53,920	0,000	7,640	245,130	229,740	758,480	15,050		
Полдник															
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,600	0,600	16,300	70,500	0,050	16,600	0,000	0,000	26,600	15,000	18,300	3,600	338	2011
Итого за прием пищи:	150	0,600	0,600	16,300	70,500	0,050	16,600	0,000	0,000	26,600	15,000	18,300	3,600		
Всего за день:		74,750	111,736	207,710	2 009,400	1,606	87,560	338,600	8,800	468,010	300,930	1 011,380	28,280		

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	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
каша гречневая	200	9,813	12,625	61,750	400,000	0,159	1,088	65,250	0,500	167,130	52,750	186,630	2,688	175	2011
фрикадельки рыбные	100	6,030	3,670	15,400	117,000	0,000	0,060	31,500	0,000	150,000	8,250	90,000	0,110	7	2011
КАКАО С МОЛОКОМ без сахара	200	3,900	3,300	16,700	113,200	0,000	1,580	24,400	0,000	130,900	23,000	101,000	0,600	382	2011
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ:	150	0,600	0,600	16,300	70,500	0,050	16,600	0,000	0,000	26,600	15,000	18,300	3,600	338	2011
Итого за прием пищи:	650	20,343	20,195	110,150	630,200	0,209	19,328	121,150	0,500	474,630	99,000	395,930	6,998		
2 завтрак															
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ:	150	0,600	0,600	16,300	70,500	0,050	16,600	0,000	0,000	26,600	15,000	18,300	3,600	338	2011
Итого за прием пищи:	150	0,600	0,600	16,300	70,500	0,050	16,600	0,000	0,000	26,600	15,000	18,300	3,600		
Обед															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	2,730	7,180	14,540	90,000	0,038	4,670	0,000	0,000	90,930	18,110	55,800	0,741	73	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	7,060	19,800	31,610	107,600	0,230	63,100	0,000	0,100	197,000	88,500	196,000	3,300	88	2011
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	100	10,420	12,300	12,500	148,400	0,075	0,560	46,370	0,000	46,670	15,100	58,000	1,150	295	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200	11,800	12,730	52,730	325,000	0,280	0,000	53,300	2,270	35,180	187,350	280,460	6,300	171	2011
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТОВ без сахара	200	0,310	0,000	39,400	151,200	0,012	2,400	0,000	0,000	22,460	5,580	0,000	0,190	332	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	2,960	0,560	26,320	249,200	0,400	0,000	0,000	0,480	12,240	13,320	56,400	1,640	ПР	
Итого за прием пищи:	930	35,280	52,570	177,100	822,200	1,035	70,730	99,670	2,850	404,480	327,960	646,660	13,321		
Полдник															
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ:	150	0,600	0,600	16,300	70,500	0,050	16,600	0,000	0,000	26,600	15,000	18,300	3,600	338	2011
Итого за прием пищи:	150	0,600	0,600	16,300	70,500	0,050	16,600	0,000	0,000	26,600	15,000	18,300	3,600		
Всего за день:		56,823	73,965	319,850	1 593,400	1,344	123,258	220,820	3,350	932,310	456,960	1 079,190	27,519		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	200/50	34,000	25,620	26,750	387,870	0,125	0,960	107,700	0,000	359,370	49,120	438,600	1,150	219	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ без сахара	200	3,600	2,670	29,200	155,200	0,000	0,500	24,400	0,000	152,200	16,800	124,6	0,300	379	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	2,220	0,420	19,740	186,900	0,300	0,000	0,000	0,360	9,180	9,990	42,300	1,230	ПР	2011
Итого за прием пищи:	260	39,820	28,710	75,690	543,070	0,425	1,460	132,100	0,360	520,750	75,910	480,900	2,680		
2 завтрак															
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,600	0,600	16,300	70,500	0,050	16,600	0,000	0,000	26,600	15,000	18,300	3,600	338	2011
Итого за прием пищи:	200	1,000	0,200	20,200	86,600	0,020	4,000	0,000	0,200	14,000	8,000	14,000	2,800		
Обед															
ПОМИДОРЫ ИЛИ ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	100	0,930	0,080	2,910	20,000	0,016	8,750	0,000	0,000	8,330	12,500	29,160	0,660	70	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,560	2,780	15,680	109,000	0,093	8,570	0,000	0,100	28,550	10,670	38,500	0,650	101	2011
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РЫБНЫЙ С СОУСОМ	100/50	9,120	6,920	7,730	135,000	0,045	2,500	22,750	5,500	53,350	26,210	144,630	1,980	235	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,300	8,900	37,500	262,500	0,190	0,000	37,500	0,000	24,700	131,700	197,200	4,400	171	2011
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТОВ без сахара	200	0,310	0,000	39,400	151,200	0,012	2,400	0,000	0,000	22,460	5,580	0,000	0,190	354	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	2,960	0,560	26,320	249,200	0,400	0,000	0,000	0,480	12,240	13,320	56,400	1,640	ПР	
Итого за прием пищи:	780	24,180	19,240	129,540	926,900	0,756	22,220	60,250	6,080	149,630	199,980	465,890	9,520		
Полдник															
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,600	0,600	16,300	70,500	0,050	16,600	0,000	0,000	26,600	15,000	18,300	3,600	338	2011
Итого за прием пищи:	200	1,000	0,200	20,200	86,600	0,020	4,000	0,000	0,200	14,000	8,000	14,000	2,800		
Всего за день:		66,000	48,350	245,630	1 643,170	1,221	31,680	192,350	6,840	698,380	291,890	974,790	17,800		

10 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,670	6,090	1,810	64,650	0,151	6,650	0,000	2,740	16,150	13,300	39,600	0,480	20	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200	11,100	11,900	49,800	350,000	0,250	0,000	50,000	0,000	32,900	175,600	263,900	5,860	171	2011
ГУЛЯШ	100	14,550	16,790	2,890	221,000	0,030	0,920	0,000	0,560	21,810	22,030	154,100	3,060	260	2011
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,300	0,000	15,300	60,000	0,000	0,100	0,000	0,000	21,900	9,700	12,400	1,300	376	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	2,220	0,420	19,740	186,900	0,300	0,000	0,000	0,360	9,180	9,990	42,300	1,230	11P	2011
Итого за прием пищи:	660	28,840	35,200	89,540	882,550	0,731	7,670	50,000	3,660	101,940	230,620	512,300	11,930		
2 завтрак															
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,600	0,600	16,300	70,500	0,050	16,600	0,000	0,000	26,600	15,000	18,300	3,600	338	2011
Итого за прием пищи:	150	0,600	0,600	16,300	70,500	0,050	16,600	0,000	0,000	26,600	15,000	18,300	3,600		
Обед															
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	100	2,370	0,102	22,870	185,300	0,026	5,670	0,000	0,000	59,200	30,140	60,920	1,690	75	2011
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,800	4,920	10,930	103,700	0,050	10,670	0,000	0,000	49,720	26,120	54,600	1,220	82	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ	200	3,960	3,870	28,190	163,200	0,004	0,000	0,000	1,333	17,133	16,880	137,690	0,773	203	2011
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100/50	13,650	13,080	3,660	150,000	0,040	0,330	29,300	0,700	29,400	13,490	73,270	0,950	290	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ без сахара	200	0,000	0,000	15,500	61,900	0,000	0,000	0,000	0,000	8,500	1,800	0,000	0,000	349	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	2,960	0,560	26,320	249,200	0,400	0,000	0,000	0,480	12,240	13,320	56,400	1,640	11P	
Итого за прием пищи:	830	24,740	22,532	107,470	913,300	0,520	16,670	29,300	2,513	176,193	101,750	382,880	6,273		
Полдник															
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,600	0,600	16,300	70,500	0,050	16,600	0,000	0,000	26,600	15,000	18,300	3,600	338	2011
Итого за прием пищи:	150	0,600	0,600	16,300	70,500	0,050	16,600	0,000	0,000	26,600	15,000	18,300	3,600		
Всего за день:		54,780	50,932	229,610	1 936,850	1,351	57,540	79,300	6,173	331,333	362,370	931,780	25,483		