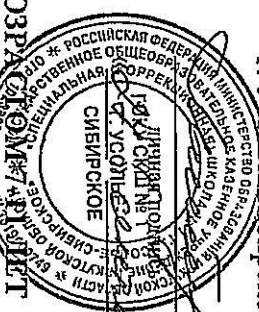
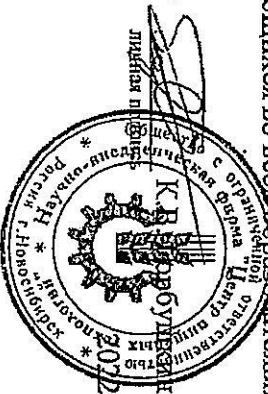


**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТА 7-14 ЛЕТ
ДЛЯ НУЖД ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО КАЗЕННОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ШКОЛА №1 Г. УСОЛЬЕ-СИБИРСКОЕ»**

Меню составлено с использованием программного продукта «Вижен-Софт: Питание в детском саду 2021, Питание в школе 2021», версия 1.2.5, принадлежало ООО «Вижен-Софт», 194358, Санкт-Петербург, Припорожная аллея, д.1/153, офис 302, номер лицензии 3186-3455-7560-1656. При составлении меню использованы:

- 1 Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М.П. Могильного. – М.: Делта принт, 2007. – 628 с.
- 2 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений / под редакцией Перевалова А.Я. Пермь: УРЦП, 2013. – 578 с.
- 3 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных организаций, в 2-х частях / под ред. Доц. Коровяка Л.С., доц. Добросердова И.И. УРЦП, 2004 г.
- 4 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Сборник технических нормативов. Под редакцией Могильного М.П. – М.: Делта принт, 2016. – 640 с.
- 5 Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. – СПб.: Речь, 2008. – 800 с.
- 6 Сборник технологических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях, под редакцией В.Т. Лапиной, 2004 г.
- 7 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутьяна. – М.: Делта принт, 2011. – 544 с.

Составил: Инженер-технолог ООО НВФ ЦПТ



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГОКУ Иркутской области
«Специальная (коррекционная) школа №1
г. Усолье-Сибирское».

Н.В. Мигунов

(ф.и.о.)

2022 г.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	Са, мг	Мg, мг	Fe, мг			
Завтрак												
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5.6	9.1	15.0	165.5	0.04	117.84	7.71	0.40	3	2007	
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	200	5.7	6.2	28.3	191.0	0.50	189.13	16.28	0.39	181	2007	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.7	3.0	13.1	95.6	0.57	189.27	22.79	0.59	382	2007	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.3	11.3	51.4	4.00	20.16	15.48	0.94	338	2007	
Итого за прием пищи:	550	15.7	18.7	67.7	503.5	5.11	516.40	62.26	2.32			
Обед												
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0.8	3.9	4.9	58.1	2.25	19.13	11.17	0.71	6	2004	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2.9	4.7	14.8	112.8	4.17	29.03	21.29	1.17	112	2007	
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	100	12.1	14.1	22.4	265.0	0.11	35.14	27.47	2.42	268	2007	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.4	4.1	12.0	100.4	32.03	78.96	30.41	1.79	139	2007	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.00	10.35	14.85	0.90	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.2	0.4	20.6	98.9	0.00	8.10	8.55	1.80	115	2013	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	7.7	31.0	0.00	7.43	1.62	0.00	349	2007	
Итого за прием пищи:	790	26.2	27.5	106.7	781.1	38.57	188.14	115.35	8.79			
Полдник												
ВАТРУШКА С ТВОРОЖНЫМ ФАРШЕМ	50	2.9	2.4	20.2	114.6	0.00	3.58	0.85	0.11	410	2007	
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ	250	6.8	6.1	18.2	154.5	0.80	131.75	14.00	0.10	386	2007	
Итого за прием пищи:	300	9.7	8.5	38.4	269.1	0.80	135.33	14.85	0.21			
Всего за день:		51.6	54.7	212.8	1 553.7	44.48	839.87	192.46	11.32			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		С, мг	Са, мг	Мg, мг			Fe, мг
Завтрак											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	3.0	9.1	20.0	174.2	0.00	7.86	4.68	0.38	1	2007
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНЧАЯ	200	7.0	6.9	34.1	226.3	0.50	162.89	39.92	1.15	182	2007
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.9	2.9	15.9	106.2	0.62	180.78	21.09	0.42	379	2007
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.3	11.3	51.4	4.00	20.16	15.48	0.94	338	2007
Итого за прием пищи:	550	14.6	19.3	81.4	558.2	5.12	374.69	81.17	2.89		
Обед											
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (АССОРТИ)	100	0.9	0.0	2.0	13.3	6.0	17.35	16.3	0.77	70	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛКАМИ	200/30	6.7	3.1	17.2	124.8	8.74	35.35	41.37	1.36	106	2007
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	10.0	13.9	14.4	310.5	0.90	66.44	31.32	2.52	294	2007
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2.5	5.5	14.0	120.9	11.10	43.49	27.64	1.20	143	2007
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.00	10.35	14.85	0.90	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.2	0.4	20.6	98.9	0.00	8.10	8.55	1.80	115	2013
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)	180	0.1	0.1	11.2	47.4	1.44	11.60	3.99	0.71	342	2007
Итого за прием пищи:	810	27.1	23.6	103.7	830.7	13.44	192.68	144.02	9.25		
Полдник											
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	9.0	10.7	21.3	217.6	10.11	40.88	43.17	3.15	284	2007
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0.3	1.1	0.6	16.9	0.32	6.93	1.92	0.07	331	2007
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0.6	0.1	19.0	79.3	0.80	6.30	3.60	1.26	537	2013
Итого за прием пищи:	380	9.9	11.9	40.9	313.8	11.23	54.11	48.69	4.48		
Всего за день:		51.6	54.8	226	1 702,7	29,82	618,48	273,88	16,62		

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	Са, мг	Мг, мг			Fe, мг
Завтрак											
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	50	5,6	7,5	14,6	148,5	0,04	118,92	13,11	0,67	7	2007
КАША "ДРУЖБА"	200	5,1	5,7	26,0	176,4	0,53	111,04	27,02	0,52	266	2013
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ	250	6,8	6,1	18,2	154,5	0,80	131,75	14,00	0,10	386	2007
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,3	11,3	51,4	4,00	20,16	15,48	0,94	338	2007
Итого за прием пищи:	600	18,3	19,6	70,1	530,8	5,37	381,87	69,61	2,23		
Обед											
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	60	1,6	4,2	5,9	67,9	2,87	13,53	13,17	0,55	72	2013
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	3,3	4,5	7,4	83,6	10,17	40,46	20,92	1,18	88	2007
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	11,7	8,6	6,4	149,8	2,87	31,66	34,94	0,97	229	2007
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	4,7	22,0	143,0	10,68	70,29	29,84	1,22	128	2007
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,00	10,35	14,85	0,90	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,00	8,10	8,55	1,80	115	2013
НАПИТОК ИЗ ШИТОВНИКА	180	0,7	0,3	17,1	73,5	28,00	19,33	4,92	0,54	538	2013
Итого за прием пищи:	810	27,4	23,0	103,7	731,6	54,59	193,72	127,19	7,16		
Полдник											
МАННИК	100	7,9	8,6	28,6	223,3	0,15	63,12	10,62	0,44	274	2004
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,4	0,0	8,6	36,9	1,18	17,62	8,54	1,17	377	2007
Итого за прием пищи:	300	8,2	8,6	37,2	260,2	1,33	80,74	19,16	1,61		
Всего за день:		63,9	51,2	211,0	1 522,7	61,29	656,33	215,96	11,00		

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		С, мг	Са, мг	Мг, мг			Fe, мг
Завтрак											
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5.6	9.1	15.0	165.5	0.04	117.84	7.71	0.40	3	2007
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПЕРГОВАЯ	200	6.1	6.3	32.8	213.3	0.50	116.67	25.18	0.80	182	2007
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.7	3.0	13.1	95.6	0.57	189.27	22.79	0.59	382	2007
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.3	11.3	51.4	4.00	20.16	15.48	0.94	338	2007
Итого за прием пищи:	550	16.2	18.8	72.2	525.7	5.11	443.94	71.16	2.72		
Обед											
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0.5	3.0	1.6	36.7	1.45	13.70	7.93	0.37	20	2016
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	3.3	4.5	10.2	94.4	6.90	40.79	23.79	1.36	82	2007
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	13.6	10.1	7.8	176.3	13.20	11.38	19.16	5.90	282	2007
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.2	1.1	0.3	15.0	0.01	6.39	0.68	0.01	330	2007
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	4.1	4.5	31.7	183.7	2.16	33.54	18.28	1.19	205	2007
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.00	10.35	14.85	0.90	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.2	0.4	20.6	98.9	0.00	8.10	8.55	1.80	115	2013
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	17.1	70.6	1.08	14.45	3.62	0.53	352	2007
Итого за прием пищи:	820	28.8	23.9	113.7	790.4	24.80	138.71	96.85	12.07		
Полдник											
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120/30	10.8	11.5	19.9	226.1	0.12	85.70	9.70	0.17	219	2007
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0.6	0.1	19.0	79.3	0.80	6.30	3.60	1.26	537	2013
Итого за прием пищи:	350	11.4	11.6	38.9	305.4	0.92	92.00	13.30	1.43		
Всего за день:		56.4	54.3	224.7	1 621.6	30.82	674.65	181.31	16.22		

5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Мг, мг			Fe, мг
Завтрак											
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	200	13.4	16.4	6.8	228.1	1.97	189.10	24.97	2.12	308	2013
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	45	2.3	0.2	24.2	107.6	0.03	8.10	9.86	0.68	2	2007
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0.6	0.1	19.0	79.3	0.80	6.30	3.60	1.26	537	2013
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.3	11.3	51.4	4.00	20.16	15.48	0.94	338	2007
Итого за прием пищи:	545	17.0	17.0	61.3	466.4	6.80	223.66	53.91	5.00		
Обед											
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1.2	3.9	6.3	66.7	2.89	26.43	23.03	0.77	75	2007
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4.1	5.5	15.3	126.8	4.02	85.23	29.65	1.88	102	2007
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	200	14.5	15.3	26.8	303.0	7.88	141.43	61.07	1.51	233	2007
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.00	10.35	14.85	0.90	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.2	0.4	20.6	98.9	0.00	8.10	8.55	1.80	115	2013
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ГРУШИ)	180	0.1	0.1	11.3	47.4	0.72	12.57	5.28	0.65	342	2007
Итого за прием пищи:	740	26.9	25.5	104.7	757.7	15.51	284.11	142.43	7.51		
Полдник											
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	1.9	14.4	80.9	0.00	5.22	0.00	0.38	609	2013
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.7	1.2	10.7	60.8	0.32	64.07	12.93	1.15	378	2007
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.3	11.3	51.4	4.00	20.16	15.48	0.94	338	2007
Итого за прием пищи:	320	4.0	3.4	36.5	193.1	4.32	89.45	28.41	2.47		
Всего за день:		47.8	45.9	202.4	1 417.2	26.63	597.23	224.74	14.97		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г, г		С, мг	Са, мг	Мг, мг	Fe, мг			
Завтрак												
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	3.0	9.1	20.0	174.2	0.00	7.86	4.68	0.38	1	2007	
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ	200	2.6	3.3	36.6	176.8	0.31	46.44	29.3	1.9	303,2	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.9	2.9	15.9	106.2	0.62	180.78	21.09	0.42	379	2007	
ЯБЛОКО	100	0.8	0.3	11.3	51.4	4.00	20.16	15.48	0.94	338	2007	
Итого за прием пищи:	550	15.3	19.6	80.4	560.9	5.12	391.50	101.27	3.37			
Обед												
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	60	0.7	3.1	2.1	39.4	14.99	16.43	9.41	0.57	29	2008	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3.1	5.4	8.8	96.2	6.87	60.30	20.34	1.04	99	2007	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	12.8	10.4	3.8	160.3	12.08	17.58	14.67	5.08	255	2007	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	3.2	4.7	22.0	143.0	10.68	70.29	29.84	1.22	128	2007	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.00	10.35	14.85	0.90	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.2	0.4	20.6	98.9	0.00	8.10	8.55	1.80	115	2013	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)	180	0.1	0.1	11.2	47.4	1.44	11.60	3.99	0.71	342	2007	
Итого за прием пищи:	790	26.9	24.4	92.7	700.0	46.06	194.64	101.65	11.32			
Полдник												
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	9.0	10.7	21.3	217.6	10.11	40.88	43.17	3.15	284	2007	
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0.3	1.1	0.6	16.9	0.32	6.93	1.92	0.07	331	2007	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0.6	0.1	19.0	79.3	0.80	6.30	3.60	1.26	537	2013	
Итого за прием пищи:	380	9.9	11.9	40.9	313.8	11.23	54.11	48.69	4.48			
Всего за день:		52.2	55.9	214.0	1574.7	62.41	640.26	251.61	19.17			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг				
Завтрак													
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5.6	9.1	15.0	165.5	0.04	117.84	7.71	0.40	3	2007		
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	200	4.7	6.2	29.2	192.1	0.50	105.96	24.78	0.37	182	2007		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.7	3.0	13.1	95.6	0.57	189.27	22.79	0.59	382	2007		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.3	11.3	51.4	4.00	20.16	15.48	0.94	338	2007		
Итого за прием пищи:	550	14.8	18.7	68.7	504.6	5.11	433.23	70.76	2.30				
Обед													
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (АССОРТИ)	100	0.9	0.0	2.0	13.3	6.0	17.35	16.3	0.77	70	2011		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛКАМИ	200/30	5.3	7.9	14.3	149.4	7.21	23.91	28.09	1.72	104	2007		
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	12.6	8.1	8.8	158.4	2.09	47.87	57.89	1.77	235	2007		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4.1	4.9	14.4	120.5	32.03	78.96	30.41	1.79	139	2007		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.00	10.35	14.85	0.90	114	2013		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.2	0.4	20.6	98.9	0.00	8.10	8.55	1.80	115	2013		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	7.7	31.0	0.00	7.43	1.62	0.00	349	2007		
Итого за прием пищи:	820	29.1	20.8	72.1	686.4	45.34	186.60	151.14	8.49				
Полдник													
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120/30	10.5	12.0	32.2	278.4	0.12	92.73	15.58	0.58	223	2007		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0.6	0.1	19.0	79.3	0.80	6.30	3.60	1.26	537	2013		
Итого за прием пищи:	350	11.1	12.1	51.2	357.7	0.92	99.03	19.18	1.84				
Всего за день:		54.7	55.1	209.7	1 548.7	51.37	718.86	241.08	12.64				

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё, г			Са, мг	Мг, мг	Fe, мг		
Завтрак											
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	50	5,6	7,5	14,6	148,5	0,04	118,92	13,11	0,67	7	2007
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	200	5,7	6,2	28,3	191,0	0,50	189,13	16,28	0,39	181	2007
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ	200	5,4	4,9	14,6	123,6	0,64	105,40	11,20	0,08	386	2007
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,3	11,3	51,4	4,00	20,16	15,48	0,94	338	2007
Итого за прием пищи:	550	17,5	18,9	68,8	514,5	5,18	433,61	56,07	2,08		
Обед											
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	60	1,1	3,7	4,8	56,9	4,70	14,81	13,76	0,52	39	2011
СВЕКОЛЬНИК	200	3,6	4,8	13,5	112,0	5,67	40,98	27,41	1,57	136	2013
ГУЛЯШ	100	12,7	14,2	7,4	207,8	1,23	10,27	18,47	1,93	260	2007
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	4,4	3,8	34,2	188,8	0,00	26,38	10,21	0,96	203	2007
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,00	10,35	14,85	0,90	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,00	8,10	8,55	1,80	115	2013
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	17,1	70,6	1,08	14,45	3,62	0,53	352	2007
Итого за прием пищи:	790	28,7	27,4	122,0	849,9	12,68	125,35	96,87	8,21		
Полдник											
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	4,9	6,8	21,2	165,9	0,00	2,76	0,52	0,05	425	2007
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,4	0,0	8,6	36,9	1,18	17,62	8,54	1,17	377	2007
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,3	11,3	51,4	4,00	20,16	15,48	0,94	338	2007
Итого за прием пищи:	350	6,1	7,1	41,1	254,2	5,18	40,54	24,54	2,16		
Всего за день:		52,3	53,4	231,9	1 618,6	23,04	599,50	177,48	12,45		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	Са, мг	Мg, мг	Fe, мг			
Завтрак												
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	3.0	9.1	20.0	174.2	0.00	7.86	4.68	0.38	1	2007	
КАША БОЯРСКАЯ	200	9.0	7.5	37.3	253.5	0.63	140.95	44.15	1.43	267	2013	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.9	2.9	15.9	106.2	0.62	180.78	21.09	0.42	379	2007	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.3	11.3	51.4	4.00	20.16	15.48	0.94	338	2007	
Итого за прием пищи:	550	16.6	19.8	84.6	585.3	5.25	349.75	85.40	3.16			
Обед												
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1.9	4.0	10.2	85.4	4.72	41.72	32.11	1.35	75	2007	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2.9	4.7	14.8	112.8	4.17	29.03	21.29	1.17	112	2007	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	12.3	9.2	14.5	190.3	0.24	53.51	45.57	1.41	234	2007	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2.5	5.5	14.0	120.9	11.10	43.50	27.64	1.20	143	2007	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.00	10.35	14.85	0.90	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.2	0.4	20.6	98.9	0.00	8.10	8.55	1.80	115	2013	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0.7	0.3	17.1	73.5	28.00	19.33	4.92	0.54	538	2013	
Итого за прием пищи:	790	27.2	24.3	115.6	796.8	48.23	205.54	154.93	8.37			
Полдник												
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	120/30	10.1	9.7	24.4	225.5	0.00	19.49	11.46	0.91	222	2007	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.7	1.2	10.7	60.8	0.32	64.07	12.93	1.15	378	2007	
Итого за прием пищи:	350	11.7	11.0	35.1	286.3	0.32	83.56	24.39	2.06			
Всего за день:		55.5	55.1	235.3	1 668.4	53.81	638.85	264.72	13.60			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества			№ рецептур	Оборудование рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	Са, мг	Мг, мг			Fe, мг
Завтрак											
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	100	1.1	0.2	3.7	23.3	10.00	12.60	18.00	0.90	71	2007
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13.1	15.4	14.6	248.9	0.20	206.19	15.77	2.42	210	2007
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	45	2.3	0.2	24.2	107.6	0.03	8.10	9.86	0.68	2	2007
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0.6	0.1	19.0	79.3	0.80	6.30	3.60	1.26	537	2013
Итого за прием пищи:	495	17.0	15.8	61.5	459.0	11.03	233.19	47.23	5.26		
Обед											
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ	60	1.6	4.2	5.9	67.9	2.87	13.53	13.17	0.55	72	2013
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	5.4	3.5	15.6	115.4	7.78	62.76	70.43	1.16	97	2007
ПИЦЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	180	13.2	16.3	17.7	269.7	8.20	46.90	43.99	2.39	319	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.00	10.35	14.85	0.90	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.2	0.4	20.6	98.9	0.00	8.10	8.55	1.80	115	2013
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ГРУШИ)	180	0.1	0.1	11.3	47.4	0.72	12.57	5.28	0.65	342	2007
Итого за прием пищи:	720	27.3	24.8	95.4	714.2	19.57	154.21	156.27	7.45		
Полдник											
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	1.9	14.4	80.9	0.00	5.22	0.00	0.38	609	2013
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ	250	6.8	6.1	18.2	154.5	0.80	131.75	14.00	0.10	386	2007
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.3	11.3	51.4	4.00	20.16	15.48	0.94	338	2007
Итого за прием пищи:	370	9.0	8.3	44.0	286.8	4.80	157.13	29.48	1.42		
Всего за день:		53.3	48.9	200.9	1460.0	35.40	544.53	232.97	14.12		