ООО "РАЦИОН"

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
Ялчигулов Рим Марганович

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД (7-11 лет)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (ФИЛЕ МИНТАЯ)	50/50	13.3	8.1	4.1	143.0	0.12	3.00	0.32	2.60	22.00	28.00	141.00	0.70	231	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3.6	7.1	37.8	229.8	0.00	0.00	0.10	0.40	9.20	24.70	72.20	0.50	305	2011
ЧАЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.1	0.0	0.2	1.0	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	3.30	3.00	0.30	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШ, СОРТ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.10	0.00	0.00	1.00	11.50	16.50	42.00	1.00		2008
Итого за прием пищи:	**500**	**20.8**	**15.5**	**67.2**	**492.2**	0.22	3.00	0.42	4.00	52.20	72.50	258.20	2.50		
Обед															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	1.5	4.0	7.1	61.7	0.00	0.00	0.00	1.30	6.30	0.50	3.00	0.00	87	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	45/45	12.3	18.1	3.4	226.0	0.00	1.30	0.10	2.80	14.00	13.90	105.00	1.10	312	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5.4	4.7	34.7	202.8	0.10	0.00	0.00	1.20	13.20	7.60	41.40	0.90	209	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	9.9	40.1	0.00	0.00	0.00	0.00	2.70	2.30	4.20	0.50	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШ, СОРТ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.10	0.00	0.00	0.80	9.20	13.20	33.60	0.80		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
Итого за прием пищи:	**720**	**25.0**	**27.4**	**92.2**	**706.9**	0.30	1.30	0.10	7.00	52.60	45.10	222.00	4.90		
Всего за день:		**45.8**	**42.9**	**159.4**	**1 199.1**	0.52	4.30	0.52	11.00	104.80	117.60	480.20	7.40		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	30	0.4	1.8	2.1	26.3	0.00	0.00	0.00	0.80	1.40	0.10	0.30	0.00	336	2008
ОМЛЕТ ЗАПЕЧЕННЫЙ С СЫРОМ	120	14.2	16.0	2.0	208.8	0.10	0.20	0.20	2.40	183.50	16.40	220.90	2.00		2008
НАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	10.1	42.4	0.00	1.10	0.00	0.00	5.20	3.00	5.60	0.60	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШ, СОРТ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.10	0.00	0.00	1.00	11.50	16.50	42.00	1.00		2008
РЯЖЕНКА	100	3.0	1.0	4.2	40.0	0.02	0.50	0.00	0.00	124.00	14.00	92.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	**500**	**21.6**	**19.1**	**43.5**	**435.9**	0.22	1.80	0.20	4.20	325.60	50.00	360.80	3.60		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0.7	3.1	5.9	54.5	0.00	1.80	0.00	1.40	2.90	1.40	2.10	0.40	54	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ	200/15	6.6	4.6	29.0	182.3	0.10	0.00	0.00	3.60	18.60	20.90	53.70	1.50	63	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	160	12.1	10.7	11.9	186.0	0.00	0.70	0.00	2.30	9.20	15.70	88.90	0.60	115	2012 г.
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	9.00	2.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШ, СОРТ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.10	0.00	0.00	0.80	9.20	13.20	33.60	0.80		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
Итого за прием пищи:	**715**	**25.1**	**19.0**	**83.9**	**599.1**	0.30	2.50	0.00	9.00	56.10	60.80	213.10	4.90		
Всего за день:		**46.7**	**38.1**	**127.4**	**1 035.0**	0.52	4.30	0.20	13.20	381.70	110.80	573.90	8.50		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ, п/ф	60/40	0.0	2.9	0.0	26.1	0.00	0.00	0.00	0.10	0.30	0.00	0.60	0.00	239	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	40	0.4	2.4	3.0	34.3	0.00	0.70	0.00	1.00	3.80	2.60	4.00	0.10	364	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5.6	4.7	35.9	208.5	0.10	0.00	0.00	1.20	9.50	7.60	41.90	1.00	203	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	9.9	40.1	0.00	0.00	0.00	0.00	2.70	2.30	4.20	0.50	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШ, СОРТ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.10	0.00	0.00	1.00	11.50	16.50	42.00	1.00		2008
Итого за прием пищи:	**540**	**9.9**	**10.3**	**73.9**	**427.4**	0.20	0.70	0.00	3.30	27.80	29.00	92.70	2.60		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	1.4	4.9	9.2	86.0	0.00	0.00	0.00	1.90	10.00	2.10	3.90	0.00	108	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (ФИЛЕ МИНТАЯ)	45	6.0	3.7	1.9	64.4	0.05	1.35	0.14	1.17	9.90	12.60	63.45	0.32	231	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3.6	7.1	37.8	229.8	0.00	0.00	0.10	0.40	9.20	24.70	72.20	0.50	305	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	9.9	40.1	0.00	0.00	0.00	0.00	2.70	2.30	4.20	0.50	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШ, СОРТ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.10	0.00	0.00	0.80	9.20	13.20	33.60	0.80		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
Итого за прием пищи:	**675**	**16.8**	**16.3**	**95.9**	**596.6**	0.25	1.35	0.24	5.17	48.20	62.50	212.15	3.72		
Всего за день:		**26.7**	**26.6**	**169.8**	**1 024.0**	0.45	2.05	0.24	8.47	76.00	91.50	304.85	6.32		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	110/10	19.8	12.3	20.5	274.9	0.00	0.20	0.10	1.20	175.70	23.60	211.20	0.50	227,7	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	16.2	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	4.32	8.64	1.08	283	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШ, СОРТ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.10	0.00	0.00	1.00	11.50	16.50	42.00	1.00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0.0	6.6	0.1	59.8	0.00	0.00	0.10	0.20	1.00	0.00	1.50	0.00	14	2011
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	16.00	8.00	11.00	2.20		2008
Итого за прием пищи:	**478**	**24.2**	**19.7**	**71.7**	**564.9**	0.10	10.20	0.20	3.00	209.60	52.42	274.34	4.78		
Обед															
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	1.6	4.3	7.5	74.4	0.00	0.40	0.00	1.30	8.70	1.80	5.70	0.10	56,13	2011
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	60	0.0	2.9	0.0	26.1	0.00	0.00	0.00	0.10	0.30	0.00	0.60	0.00	445.35	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0.2	1.8	2.1	25.7	0.00	0.60	0.00	0.80	2.80	2.00	2.90	0.10	364	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4.6	5.2	20.8	148.3	0.20	0.00	0.00	2.60	14.80	68.80	101.90	2.30	324	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	16.2	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	4.32	8.64	1.08	283	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШ, СОРТ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.10	0.00	0.00	0.80	9.20	13.20	33.60	0.80		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
Итого за прием пищи:	**720**	**12.3**	**14.9**	**83.7**	**515.6**	0.40	1.00	0.00	6.50	48.40	97.72	188.14	5.98		
Всего за день:		**36.5**	**34.6**	**155.4**	**1 080.5**	0.50	11.20	0.20	9.50	258.00	150.14	462.48	10.76		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4.4	10.2	31.4	234.6	0.00	0.40	0.10	0.30	83.70	24.00	100.40	0.40	184	2008
ЧАЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.1	0.0	0.2	1.0	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	3.30	3.00	0.30	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШ, СОРТ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.10	0.00	0.00	1.00	11.50	16.50	42.00	1.00		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	2.9	0.0	36.0	0.00	0.00	0.03	0.07	87.12	3.63	49.50	0.10	14	2008
ЙОГУРТ	100	2.0	1.5	3.0	48.0	0.00	0.70	0.00	0.00	120.00	14.00	95.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**510**	**12.6**	**14.9**	**59.7**	**438.0**	0.10	1.10	0.13	1.37	311.82	61.43	289.90	1.80		
Обед															
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2.2	4.8	13.6	110.8	0.00	0.20	0.00	1.40	13.80	3.70	19.60	0.20	96	2011
КОТЛЕТЫ КУРИННЫЕ С ПОДЛИВОМ ОВОЩНЫМ	60/30	7.9	17.2	8.3	220.4	0.20	0.60	0.00	1.70	14.50	17.50	77.20	0.80	445,4	2016
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.3	25.8	175.3	0.00	0.20	0.00	0.10	41.30	3.90	23.80	0.10	335	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	9.9	40.1	0.00	0.00	0.00	0.00	2.70	2.30	4.20	0.50	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШ, СОРТ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.10	0.00	0.00	0.80	9.20	13.20	33.60	0.80		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	1.9	0.3	12.3	59.4	0.10	0.00	0.00	0.60	5.20	5.50	25.30	1.20		2008
Итого за прием пищи:	**750**	**19.0**	**28.8**	**90.0**	**700.7**	0.40	1.00	0.00	4.60	86.70	46.10	183.70	3.60		
Всего за день:		**31.6**	**43.7**	**149.7**	**1 138.7**	0.50	2.10	0.13	5.97	398.52	107.53	473.60	5.40		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160	8.6	13.6	32.0	285.9	0.10	0.00	0.20	1.20	129.70	11.40	101.90	1.00	204	2011
ЧАЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.1	0.0	0.2	1.0	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	3.30	3.00	0.30	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШ, СОРТ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.10	0.00	0.00	1.00	11.50	16.50	42.00	1.00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0.0	6.6	0.1	59.8	0.00	0.00	0.10	0.20	1.00	0.00	1.50	0.00	14	2011
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	16.00	8.00	11.00	2.20		2008
Итого за прием пищи:	**518**	**12.9**	**20.9**	**67.2**	**512.1**	0.20	10.00	0.30	3.00	167.70	39.20	159.40	4.50		
Обед															
СУП С МЕЛКОШИНКОВАННЫМИ ОВОЩАМИ СО СМЕТАНОЙ	200	1.7	4.4	8.6	79.1	0.00	0.20	0.00	1.40	17.60	3.20	8.00	0.00	53,21	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	18.5	25.3	32.2	431.0	0.10	1.00	0.10	4.40	16.20	34.20	188.40	1.80	311	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	9.9	40.1	0.00	0.00	0.00	0.00	2.70	2.30	4.20	0.50	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШ, СОРТ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.10	0.00	0.00	0.80	9.20	13.20	33.60	0.80		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
Итого за прием пищи:	**660**	**26.0**	**30.3**	**87.8**	**726.5**	0.30	1.20	0.10	7.50	52.90	60.50	269.00	4.70		
Всего за день:		**38.9**	**51.2**	**155.0**	**1 238.6**	0.50	11.20	0.40	10.50	220.60	99.70	428.40	9.20		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	0.0	2.9	0.0	26.1	0.00	0.00	0.00	0.10	0.30	0.00	0.60	0.00	239	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ	40	0.4	2.4	3.0	34.3	0.00	0.70	0.00	1.00	3.80	2.60	4.00	0.10	364	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	130	4.0	4.5	18.0	128.3	0.10	0.00	0.00	2.30	12.80	59.60	88.30	2.10	324	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	9.9	40.1	0.00	0.00	0.00	0.00	2.70	2.30	4.20	0.50	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШ, СОРТ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.10	0.00	0.00	0.80	9.20	13.20	33.60	0.80		2008
РЯЖЕНКА	100	3.0	1.0	4.2	40.0	0.02	0.50	0.00	0.00	124.00	14.00	92.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	**570**	**10.6**	**11.0**	**55.2**	**363.5**	0.22	1.20	0.00	4.20	152.80	91.70	222.70	3.50		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	1.1	5.0	6.4	74.2	0.00	0.00	0.00	2.10	2.00	0.10	0.60	0.00	к/к	к/к
СУП-ЛАПША	200	1.9	3.5	12.1	88.0	0.00	0.00	0.00	0.10	13.10	2.80	17.30	0.40	106	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	11.2	13.7	20.5	250.2	0.00	0.50	0.00	2.80	7.20	9.90	74.00	1.10	259	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	9.9	40.1	0.00	0.00	0.00	0.00	2.70	2.30	4.20	0.50	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШ, СОРТ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.10	0.00	0.00	0.80	9.20	13.20	33.60	0.80		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
Итого за прием пищи:	**720**	**20.0**	**22.8**	**86.0**	**628.8**	0.20	0.50	0.00	6.70	41.40	35.90	164.50	4.40		
Всего за день:		**30.6**	**33.8**	**141.2**	**992.3**	0.42	1.70	0.00	10.90	194.20	127.60	387.20	7.90		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	17.6	23.9	30.2	407.3	0.10	1.00	0.10	4.20	15.30	32.40	178.10	1.70	311	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	9.9	40.1	0.00	0.00	0.00	0.00	2.70	2.30	4.20	0.50	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШ, СОРТ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	9.90	25.20	0.60		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0.0	6.6	0.1	59.8	0.00	0.00	0.10	0.20	1.00	0.00	1.50	0.00	14	2011
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	16.00	8.00	11.00	2.20		2008
Итого за прием пищи:	**508**	**20.4**	**31.1**	**65.1**	**625.2**	0.10	11.00	0.20	5.60	41.90	52.60	220.00	5.00		
Обед															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200	1.5	4.0	7.1	61.7	0.00	0.00	0.00	1.30	6.30	0.50	3.00	0.00	87	2011
ГУЛЯШ	45/45	13.3	14.6	3.1	197.0	0.00	0.50	0.00	1.90	12.30	14.70	112.30	1.70	260	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5.4	4.7	34.7	202.8	0.10	0.00	0.00	1.20	13.20	7.60	41.40	0.90	209	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	9.9	40.1	0.00	0.00	0.00	0.00	2.70	2.30	4.20	0.50	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШ, СОРТ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.10	0.00	0.00	0.80	9.20	13.20	33.60	0.80		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
Итого за прием пищи:	**720**	**26.0**	**23.9**	**91.9**	**677.9**	0.30	0.50	0.00	6.10	50.90	45.90	229.30	5.50		
Всего за день:		**46.4**	**55.0**	**157.0**	**1 303.1**	0.40	11.50	0.20	11.70	92.80	98.50	449.30	10.50		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ, п/ф	60	16.5	16.1	0.6	212.9	0.10	0.30	0.00	1.40	14.50	17.20	145.20	2.10	105	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	40	0.7	3.9	2.9	48.8	0.01	0.80	0.12	0.08	3.20	4.00	8.00	0.16	364	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	160	3.3	9.3	22.8	189.4	0.00	0.10	0.00	0.20	37.50	3.40	22.00	0.10	128	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10/7	0.1	0.0	9.9	41.0	0.00	1.10	0.00	0.00	2.70	0.70	1.40	0.10	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШ, СОРТ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.10	0.00	0.00	0.80	9.20	13.20	33.60	0.80		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	2.9	0.0	36.0	0.00	0.00	0.03	0.07	87.12	3.63	49.50	0.10	14	2008
Итого за прием пищи:	**527**	**26.0**	**32.5**	**56.3**	**622.8**	0.21	2.30	0.15	2.55	154.22	42.13	259.70	3.36		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	1.0	6.1	4.4	76.2	0.02	16.80	0.18	2.70	27.00	12.60	22.20	0.66	39	2008
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200/10	2.2	4.8	14.0	112.0	0.00	0.20	0.00	1.30	12.00	1.50	6.30	0.00	83	2011
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ, п/ф	60	0.0	3.9	0.0	34.8	0.00	0.00	0.00	0.10	0.50	0.00	0.70	0.00	239	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	40	0.7	3.9	2.9	48.8	0.01	0.80	0.12	0.08	3.20	4.00	8.00	0.16	364	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4.0	4.3	18.0	126.1	0.10	0.00	0.00	2.30	13.30	59.80	88.30	2.10	324	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	1.80	0.00	0.00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШ, СОРТ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.10	0.00	0.00	0.80	9.20	13.20	33.60	0.80		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
Итого за прием пищи:	**800**	**13.6**	**23.6**	**76.4**	**574.2**	0.33	17.80	0.30	8.18	80.50	100.50	193.90	5.32		
Всего за день:		**39.6**	**56.0**	**132.7**	**1 197.0**	0.54	20.10	0.45	10.73	234.72	142.63	453.60	8.68		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША "ДРУЖБА"	150	4.5	6.3	26.2	181.5	0.10	0.40	0.00	0.60	86.80	25.50	104.80	0.70	190	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШ, СОРТ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.10	0.00	0.00	0.80	9.20	13.20	33.60	0.80		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	1.00	0.00	2.00	0.00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	2.9	0.0	36.0	0.00	0.00	0.03	0.07	87.12	3.63	49.50	0.10	14	2008
ЙОГУРТ	100	2.0	1.5	3.0	48.0	0.00	0.70	0.00	0.00	120.00	14.00	95.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**510**	**12.0**	**19.2**	**59.1**	**473.9**	0.20	1.10	0.10	1.57	304.32	56.33	284.90	1.60		
Обед															
КОТЛЕТЫ КУРИННЫЕ С ПОДЛИВОМ ОВОЩНЫМ	60/30	7.9	17.2	8.3	220.4	0.20	0.60	0.00	1.70	14.50	17.50	77.20	0.80	445,4	2016
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4.6	3.0	15.2	106.2	0.10	0.00	0.00	1.60	19.00	14.00	33.10	1.00	99	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	2.0	8.3	12.8	133.6	0.00	0.00	0.10	0.60	12.00	3.90	16.80	0.40	203	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	1.80	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШ, СОРТ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.10	0.00	0.00	0.80	9.20	13.20	33.60	0.80		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
Итого за прием пищи:	**720**	**20.2**	**29.1**	**92.8**	**713.9**	0.50	0.60	0.10	5.60	70.40	58.00	195.50	4.60		
Всего за день:		**32.2**	**48.3**	**151.9**	**1 187.8**	0.70	1.70	0.20	7.17	374.72	114.33	480.40	6.20		

Согласовано.
Директор МБОУ "СОШ № 8" г.о.г. Кумертау Ю.Р. Чеботаев