«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ООО «Орфей»
_____Л.А. Грошева
28.02.2023г

«СОГЛАСОВАНО»
Родительский комитет
_____
28.02.2023г

«СОГЛАСОВАНО»
Директор ГБОУ СОШ с.Ольгино м.р.
Безенчукский Самарской области
_____С.В. Шмаков
28.02.2023г

Шмаков С.В.

Подписан цифровой подписью: Шмаков С.В.
DN: C=RU, O=ГБОУ СОШ с.Ольгино, CN=Шмаков С.В., E=gbou_olgino@mail.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Расположение:
Дата: 2023.06.19 13:12:39+04'00'
Foxit PDF Reader Версия: 12.0.0

Десятидневное основное (организованное) меню

Весенне-летний период 2023 года.

Меню разработано с использованием литературы:

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2015 год.

Возраст: 12 лет и старше

Период: Весна-лето

Первая неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ (55/50)	105	7,1	18,3	3,8	207,1	1,00	0,09	0,07	0,15	0,00	243	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,1	6,5	45,5	269,2	0,00	0,08	0,03	0,03	0,11	309	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	44	2,9	0,4	18,7	89,7	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	**594**	**21,5**	**25,7**	**110,2**	**756,0**	2,60	0,34	0,18	0,18	0,11		
Обед												
РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ СО СМЕТАНОЙ (250/10)	260	2,5	7,2	16,8	142,8	6,73	0,08	0,07	0,22	0,00	96	2011
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ (50/50)	100	11,0	28,8	3,6	318,2	1,84	0,27	0,09	0,02	0,00	260	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	3,5	8,0	36,4	231,6	0,00	0,03	0,02	0,04	0,14	171.2	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,3	72,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,1	0,1	7,2	34,7	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	**764**	**20,6**	**44,3**	**94,2**	**861,1**	9,71	0,46	0,22	0,28	0,14		
Всего за день:		**42,1**	**70,0**	**204,4**	**1 617,1**	12,31	0,80	0,40	0,46	0,25		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ (60/50)	110	7,3	20,8	12,0	264,8	1,64	0,16	0,06	0,03	0,00	279	2011
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ.	180	4,3	5,1	25,1	164,2	11,08	0,14	0,14	0,03	0,05	127	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	**577**	**17,5**	**26,5**	**89,1**	**666,9**	13,86	0,43	0,26	0,06	0,05		
Обед												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250	5,7	5,4	18,9	147,2	4,65	0,18	0,06	0,25	0,00	102	2011
ШНИЦЕЛЬ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ (80/50)	130	10,9	27,9	13,6	348,2	1,00	0,24	0,07	0,15	0,00	268	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	160	8,7	10,4	39,5	285,7	0,00	0,23	0,13	0,04	0,15	171.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	53	4,0	0,3	26,6	125,5	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,0	0,4	19,1	91,8	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,0	111,1	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	342.1	2011
Итого за прием пищи:	**838**	**32,5**	**44,6**	**144,7**	**1 109,5**	7,25	0,82	0,34	0,44	0,15		
Всего за день:		**50,0**	**71,1**	**233,8**	**1 776,4**	21,11	1,25	0,60	0,50	0,20		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
КОТЛЕТА ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ (70/50)	120	9,9	25,8	13,9	326,2	1,00	0,22	0,06	0,15	0,00	268	2011
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ (200/10)	210	22,3	9,6	46,6	362,4	0,00	0,61	0,14	0,04	0,15	198	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,8	0,2	18,6	87,6	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	**604**	**37,2**	**35,9**	**106,7**	**899,0**	2,14	0,94	0,25	0,19	0,15		
Обед												
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ (250/10)	260	2,1	7,0	9,5	110,9	12,53	0,05	0,06	0,28	0,00	88	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ СВИНИНЫ (50/150)	200	13,0	31,1	20,3	413,2	10,84	0,37	0,15	0,02	0,00	259	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,2	0,1	22,4	92,5	1,80	0,01	0,01	0,01	0,00	375	2011
Итого за прием пищи:	**750**	**21,7**	**38,9**	**94,3**	**816,6**	25,17	0,58	0,28	0,31	0,00		
Всего за день:		**58,9**	**74,8**	**201,0**	**1 715,6**	27,31	1,52	0,53	0,50	0,15		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (50/50)	100	10,3	5,4	5,9	114,5	2,68	0,07	0,09	0,47	0,00	229	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	160	3,7	8,5	38,8	247,0	0,00	0,03	0,03	0,04	0,15	171.2	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	46	3,5	0,3	23,1	108,9	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	46	3,0	0,4	19,5	93,8	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	**559**	**20,7**	**14,6**	**102,2**	**625,8**	3,82	0,25	0,19	0,51	0,15		
Обед												
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	6,00	0,02	0,02	0,01	0,00		2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ (250/10)	260	2,0	7,0	11,1	116,6	8,51	0,07	0,06	0,21	0,00	99	2011
КНЕЛИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С РИСОМ И МАСЛОМ (80/10)	90	14,3	24,5	5,8	300,5	0,62	0,05	0,12	0,11	0,20	301	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,9	34,5	203,7	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	309	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	**820**	**26,5**	**37,0**	**100,1**	**838,8**	15,13	0,31	0,26	0,35	0,28		
Всего за день:		**47,2**	**51,6**	**202,3**	**1 464,6**	18,95	0,56	0,45	0,86	0,43		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА" С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)	220	5,9	11,7	43,4	304,0	0,52	0,09	0,12	0,06	0,15	175	2011
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,00	0,04	0,03	0,01	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0,00	0,00	0,02	0,15	0,30	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0,0	72,8	0,14	0,01	0,06	0,06	0,00	15	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	**517**	**14,6**	**39,0**	**95,7**	**796,5**	1,80	0,14	0,24	0,28	0,45		
Обед												
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, И СМЕТАНОЙ (250/10)	260	2,3	8,0	13,4	136,2	8,84	0,05	0,07	0,30	0,00	82	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (100/50)	150	17,3	24,8	19,5	369,6	1,67	0,10	0,14	0,21	0,00	294	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ	200	5,7	10,7	40,7	281,7	0,00	0,06	0,04	0,06	0,19	171.3	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	51	3,4	0,4	21,6	104,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,0	111,1	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	342.1	2011
Итого за прием пищи:	**921**	**33,5**	**44,5**	**152,3**	**1 144,7**	12,11	0,41	0,33	0,57	0,19		
Всего за день:		**48,1**	**83,5**	**248,0**	**1 941,2**	13,91	0,55	0,57	0,85	0,64		

Возраст: 12 лет и старше

Период: Весна-лето

Вторая неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/50)	100	13,8	18,1	3,6	232,8	2,37	0,05	0,11	0,08	0,00	260	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,2	9,3	37,0	264,6	0,00	0,22	0,12	0,04	0,14	171.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	44	3,4	0,3	22,1	104,2	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	**501**	**25,6**	**27,7**	**77,6**	**663,2**	3,51	0,34	0,26	0,12	0,14		
Обед												
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,5	4,4	8,2	79,7	4,96	0,03	0,04	0,05	0,00	54	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,9	20,2	118,0	6,60	0,09	0,06	0,20	0,00	103	2011
РАГУ ИЗ СВИНИНЫ (50/150)	200	12,4	31,9	19,5	415,4	9,40	0,34	0,15	0,41	0,00	263	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,9	0,2	19,1	90,0	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,7	132,5	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	388	2011
Итого за прием пищи:	**768**	**21,6**	**39,9**	**104,2**	**876,4**	108,96	0,57	0,34	0,82	0,00		
Всего за день:		**47,2**	**67,6**	**181,8**	**1 539,6**	112,47	0,91	0,60	0,94	0,14		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	2,50	0,01	0,01	0,00	0,00		2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (50/50)	100	13,6	11,6	3,6	189,0	10,18	0,16	1,14	4,65	0,02	255	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,9	33,7	199,8	0,00	0,06	0,02	0,02	0,08	309	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,5	0,2	16,6	78,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	**540**	**22,0**	**16,8**	**69,7**	**535,1**	13,82	0,28	1,20	4,67	0,10		
Обед												
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ (250/10)	260	2,1	7,0	9,5	110,9	12,53	0,05	0,06	0,28	0,00	88	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ В СОУСЕ (100/50)	150	15,8	18,9	12,4	281,4	1,65	0,07	0,12	0,21	0,00	297	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	5,0	5,9	21,1	160,4	43,82	0,07	0,10	0,15	0,11	321	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,6	0,3	16,5	79,5	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,2	0,1	22,4	92,5	1,80	0,01	0,01	0,01	0,00	375	2011
Итого за прием пищи:	**889**	**28,8**	**32,4**	**102,0**	**819,4**	59,80	0,33	0,34	0,65	0,11		
Всего за день:		**50,8**	**49,2**	**171,7**	**1 354,5**	73,62	0,61	1,54	5,32	0,21		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,7	6,1	4,3	75,4	3,32	0,02	0,02	0,12	0,00	67	2011
ПЛОВ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/150)	200	16,9	20,2	35,7	392,5	2,94	0,09	0,13	0,30	0,00	291	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,4	0,2	8,9	42,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	**528**	**22,3**	**26,7**	**83,9**	**667,0**	7,40	0,21	0,20	0,42	0,00		
Обед												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250	5,7	5,4	18,9	147,2	4,65	0,18	0,06	0,25	0,00	102	2011
БИТОЧКИ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ (80/50)	130	10,9	27,9	13,6	348,2	1,00	0,24	0,07	0,15	0,00	268	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,2	9,7	37,0	268,2	0,00	0,22	0,12	0,04	0,14	171.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	43	3,3	0,3	21,6	101,8	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	**803**	**30,1**	**43,6**	**123,2**	**1 004,0**	5,65	0,76	0,29	0,44	0,14		
Всего за день:		**52,4**	**70,3**	**207,1**	**1 671,0**	13,05	0,97	0,49	0,86	0,14		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
КОТЛЕТА ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ (70/50)	120	9,9	25,8	13,9	326,2	1,00	0,22	0,06	0,15	0,00	268	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	160	3,7	8,5	38,8	247,0	0,00	0,03	0,03	0,04	0,15	171.2	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,2	0,3	14,0	67,3	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	**560**	**19,1**	**34,8**	**101,7**	**796,8**	2,14	0,37	0,15	0,19	0,15		
Обед												
РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ СО СМЕТАНОЙ (250/10)	260	2,5	7,2	16,8	142,8	6,73	0,08	0,07	0,22	0,00	96	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (50/50)	100	10,3	5,4	5,9	114,5	2,68	0,07	0,09	0,47	0,00	229	2011
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ.	150	3,6	4,3	20,9	136,8	9,23	0,11	0,12	0,02	0,05	127	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	51	3,9	0,3	25,6	120,8	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,0	111,1	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	342.1	2011
Итого за прием пищи:	**811**	**23,8**	**17,8**	**117,4**	**728,0**	20,24	0,44	0,36	0,71	0,05		
Всего за день:		**42,9**	**52,6**	**219,1**	**1 524,8**	22,38	0,81	0,51	0,90	0,20		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ	60	0,9	3,0	9,9	70,4	2,09	0,01	0,02	0,00	0,00	28	2012
КНЕЛИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С РИСОМ И МАСЛОМ (80/10)	90	14,3	24,5	5,8	300,5	0,62	0,05	0,12	0,11	0,20	301	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ (150/10)	160	4,6	8,5	32,5	225,3	0,00	0,05	0,03	0,04	0,15	171.3	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	**557**	**22,8**	**36,3**	**81,6**	**746,0**	3,85	0,18	0,21	0,15	0,35		
Обед												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,9	20,2	118,0	6,60	0,09	0,06	0,20	0,00	103	2011
ШНИЦЕЛЬ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ (80/50)	130	10,9	27,9	13,6	348,2	1,00	0,24	0,07	0,15	0,00	268	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	170	3,3	15,4	19,5	231,3	13,10	0,10	0,09	0,57	0,12	143	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	44	3,4	0,3	22,1	104,2	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	**824**	**22,4**	**46,8**	**107,5**	**940,3**	20,70	0,55	0,26	0,92	0,12		
Всего за день:		**45,2**	**83,1**	**189,1**	**1 686,3**	24,55	0,73	0,47	1,07	0,47		