

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Песочнодубровская средняя общеобразовательная школа»
636164, Томская область, Кожевниковский район, с. Песочнодубровка, ул. Советская 57,
тел. (8-38-244) 42-322, 42-415, E-mail: pdubrovka2022@mail.ru ИНН 7008004874

Утверждаю:
Приказ № 125-О от 02.09.2024г.
Директор школы Маша
И.Ю.Шайманова

Меню
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья 5-9 классов на 2024-2025 учебный год

1 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	7.2	8.9	31.5	236.1	0.15	1.29	0.05	0.13	141.90	46.44	178.02	2.58	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	40	1.7	3.6	20.8	122.5	0.00	0.10	0.00	0.10	6.50	3.80	16.20	0.30	2	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.5	141.1	0.00	0.50	0.00	0.00	111.50	27.50	95.60	0.90	382	2011
Итого за прием пищи:	440	12.7	15.5	76.8	499.7	0.15	1.89	0.05	0.23	259.90	77.74	289.82	3.78		
Обед															
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100	1.5	10.1	4.4	115.0	0.04	26.00	0.04	4.70	26.00	20.00	37.00	0.80	29	2008
БОРЩ	250	0.8	4.0	6.4	66.4	0.00	6.60	0.20	0.20	36.30	12.60	22.60	0.70	75	2008
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	3.4	8.1	36.4	231.6	0.00	0.00	0.10	0.40	13.50	24.10	70.70	0.50	171.2	2011
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	90	16.4	19.9	5.5	266.3	0.10	0.10	0.10	2.10	16.90	24.20	147.30	1.30	271	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.1	111.1	0.00	1.60	0.00	0.30	13.20	4.40	4.00	0.80	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.10	0.00	0.00	1.30	10.80	11.40	52.20	2.40		2008
Итого за прием пищи:	850	26.3	42.8	105.2	912.8	0.24	34.30	0.44	9.00	116.70	96.70	333.80	6.50		
Всего за день:		39.0	58.3	182.0	1 412.5	0.39	36.19	0.49	9.23	376.60	174.44	623.62	10.28		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	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															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	85	9.2	6.4	8.0	129.6	0.00	0.10	0.00	0.10	73.30	10.10	93.60	0.30	223	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3.9	7.5	6.4	112.7	0.02	0.00	0.07	0.34	116.10	6.02	73.96	0.26	3	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.0	15.0	60.5	0.00	0.00	0.00	0.00	10.30	5.30	7.40	0.70	430	2008
Итого за прием пищи:	315	13.3	13.9	29.4	302.8	0.02	0.10	0.07	0.44	199.70	21.42	175.16	1.26		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	4.7	9.5	7.1	133.5	0.00	3.40	0.00	2.20	159.60	21.80	107.20	1.30	31	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.3	5.3	16.4	122.4	0.10	6.70	0.20	2.50	51.80	26.60	70.10	1.30	96	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.3	21.4	146.3	0.20	10.40	0.00	0.20	44.70	30.30	85.80	1.20	312	2011
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	60	11.4	2.9	3.5	87.4	0.10	1.30	0.60	0.40	73.10	47.70	180.40	0.90	227	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.0	15.0	60.5	0.00	0.00	0.00	0.00	10.30	5.30	7.40	0.70	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.10	0.00	0.00	1.30	10.80	11.40	52.20	2.40		2008
Итого за прием пищи:	820	25.8	23.5	88.8	672.5	0.50	21.80	0.80	6.60	350.30	143.10	503.10	7.80		
Всего за день:		39.1	37.4	118.2	975.3	0.52	21.90	0.87	7.04	550.00	164.52	678.26	9.06		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5.0	8.1	27.9	205.1	0.05	1.29	0.05	0.65	138.03	29.67	136.74	1.29	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	40	1.7	3.6	20.8	122.5	0.00	0.10	0.00	0.10	6.50	3.80	16.20	0.30	2	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.0	15.0	60.5	0.00	0.00	0.00	0.00	10.30	5.30	7.40	0.70	430	2008
Итого за прием пищи:	440	6.9	11.7	63.7	388.1	0.05	1.39	0.05	0.75	154.83	38.77	160.34	2.29		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	106	0.8	0.1	2.6	14.8	0.00	10.60	0.00	0.10	24.30	14.80	44.40	1.10		2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1.8	5.1	10.9	96.7	0.10	8.50	0.20	2.40	36.20	21.50	47.60	1.10	99	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	15.5	6.0	99.5	515.1	0.20	0.00	0.00	3.20	168.40	43.40	126.50	3.10	309	2011
ПТИЦА ЖАРЕНАЯ	70	17.4	23.9	0.1	286.1	0.10	0.80	0.00	2.00	13.70	16.40	139.20	1.10	293	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.10	0.00	0.00	1.30	10.80	11.40	52.20	2.40		2008
Итого за прием пищи:	836	40.5	35.8	158.3	1 121.1	0.52	23.90	0.20	9.20	267.40	115.50	423.90	11.60		
Всего за день:		47.4	47.5	222.0	1 509.2	0.57	25.29	0.25	9.95	422.23	154.27	584.24	13.89		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	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 МАННАЯ ВЯЗКАЯ	155	5.5	6.2	28.6	193.0	0.06	1.00	0.04	0.60	99.00	16.00	95.00	1.00	184	2008
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	40	1.7	3.6	20.8	122.5	0.00	0.10	0.00	0.10	6.50	3.80	16.20	0.30	2	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.0	15.0	60.5	0.00	0.00	0.00	0.00	10.30	5.30	7.40	0.70	430	2008
Итого за прием пищи:	395	7.4	9.8	64.4	376.0	0.06	1.10	0.04	0.70	115.80	25.10	118.60	2.00		
Обед															
САЛАТ ЗЕЛЕНЬ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ	100	1.0	10.1	2.4	105.0	0.03	14.00	0.13	4.80	36.00	22.00	32.00	0.80	18	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7.6	8.9	20.2	174.1	0.10	8.80	0.20	1.60	33.00	28.20	96.40	1.50	103	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	6.8	5.5	30.9	200.6	0.17	0.00	0.03	0.46	14.72	108.56	161.92	3.68	181	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (ПОЛУФАБРИКАТ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	160	2.0	7.1	9.2	115.7	0.00	0.80	0.00	1.80	22.50	6.90	22.50	0.30	278	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 РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.10	0.00	0.00	1.30	10.80	11.40	52.20	2.40		2008
Итого за прием пищи:	890	21.4	30.1	107.5	795.2	0.40	21.60	0.36	9.96	125.52	178.86	365.02	8.68		
Всего за день:		28.8	39.9	171.9	1 171.2	0.46	22.70	0.40	10.66	241.32	203.96	483.62	10.68		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	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															
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	75	10.4	8.2	6.6	143.5	0.00	0.10	0.00	1.30	78.70	11.30	104.50	0.40	219	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4.5	8.7	7.4	131.0	0.02	0.00	0.08	0.40	135.00	7.00	86.00	0.30	3	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.5	141.1	0.00	0.50	0.00	0.00	111.50	27.50	95.60	0.90	382	2011
Итого за прием пищи:	310	18.7	19.9	38.5	415.6	0.02	0.60	0.08	1.70	325.20	45.80	286.10	1.60		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	110	1.4	11.1	8.3	139.9	0.00	10.30	0.20	4.70	29.50	19.20	43.30	0.90	67	2011
СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	9.9	7.8	1.9	118.5	0.00	0.60	0.20	1.20	23.70	7.30	11.70	0.30	117	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.3	21.4	146.3	0.20	10.40	0.00	0.20	44.70	30.30	85.80	1.20	312	2011
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	60	11.4	2.9	3.5	87.4	0.10	1.30	0.60	0.40	73.90	47.90	180.40	0.90	227	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200	0.1	0.0	29.2	117.0	0.00	0.00	0.00	0.00	13.90	3.30	7.60	0.20	410	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.10	0.00	0.00	1.30	10.80	11.40	52.20	2.40		2008
Итого за прием пищи:	830	30.0	27.6	89.7	731.6	0.40	22.60	1.00	7.80	196.50	119.40	381.00	5.90		
Всего за день:		48.7	47.5	128.2	1 147.1	0.42	23.20	1.08	9.50	521.70	165.20	667.10	7.50		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6.6	9.7	24.3	209.9	0.13	1.29	0.05	0.26	150.66	52.80	188.00	2.58	189	2008
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ	50	5.6	10.1	14.9	172.8	0.00	0.00	0.00	0.10	117.90	7.70	78.50	0.50	7	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.0	15.0	60.5	0.00	0.00	0.00	0.00	10.30	5.30	7.40	0.70	430	2008
Итого за прием пищи:	450	12.4	19.8	54.2	443.2	0.13	1.29	0.05	0.36	278.86	65.80	273.90	3.78		
Обед															
САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ"	100	1.2	10.1	4.5	113.9	0.00	39.30	0.00	4.50	29.00	13.40	24.50	1.00	28	2008
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	6.8	8.8	9.6	144.8	0.00	0.80	0.20	1.40	30.20	13.70	65.90	0.80	118.2	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	6.8	5.5	30.9	200.6	0.17	0.00	0.03	0.46	14.72	108.56	161.92	3.68	181	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ (ПОЛУФАБРИКАТ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	160	17.4	15.6	9.8	256.1	0.00	0.80	0.00	1.80	22.20	6.90	22.40	0.30	278	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.10	0.00	0.00	1.30	10.80	11.40	52.20	2.40		2008
Итого за прием пищи:	890	37.2	40.7	100.0	923.8	0.29	44.90	0.23	9.66	120.92	161.96	340.92	10.98		
Всего за день:		49.6	60.5	154.3	1 367.0	0.42	46.19	0.28	10.02	399.78	227.76	614.82	14.76		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7.2	8.3	32.0	230.9	0.14	1.29	0.05	0.77	147.06	37.41	188.34	2.58	189	2008
ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	6.8	14.4	14.8	216.0	0.04	0.00	0.12	0.70	183.00	11.00	121.00	0.60	9	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.0	15.0	60.5	0.00	0.00	0.00	0.00	10.30	5.30	7.40	0.70	430	2008
Итого за прием пищи:	460	14.2	22.7	61.8	507.4	0.18	1.29	0.17	1.47	340.36	53.71	316.74	3.88		
Обед															
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100	1.5	10.1	4.4	115.0	0.04	26.00	0.04	4.70	26.00	20.00	37.00	0.80	29	2008
БОРЩ	250	0.8	4.0	6.4	66.4	0.00	6.60	0.20	0.20	36.30	12.60	22.60	0.70	75	2008
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	3.4	8.1	36.4	231.6	0.00	0.00	0.10	0.40	13.50	24.10	70.70	0.50	171.2	2011
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	70	10.4	12.2	1.5	157.4	0.00	0.00	0.00	1.80	13.40	11.70	89.60	1.30	246	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0.4	1.2	1.9	19.7	0.00	0.50	0.00	0.00	4.60	3.20	5.60	0.10	348	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	0.2	0.1	24.8	103.8	0.00	2.40	0.00	0.00	12.10	6.80	4.00	0.20	342.2	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.10	0.00	0.00	1.30	10.80	11.40	52.20	2.40		2008
Итого за прием пищи:	860	20.7	36.2	100.8	816.3	0.14	35.50	0.34	8.40	116.70	89.80	281.70	6.00		
Всего за день:		34.9	58.9	162.6	1 323.7	0.32	36.79	0.51	9.87	457.06	143.51	598.44	9.88		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	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															
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	150	2.2	4.4	25.5	150.0	0.02	0.00	0.03	0.70	10.00	16.00	49.00	0.40	324	2008
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	40	1.7	3.6	20.8	122.5	0.00	0.10	0.00	0.10	6.50	3.80	16.20	0.30	2	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.0	15.0	60.5	0.00	0.00	0.00	0.00	10.30	5.30	7.40	0.70	430	2008
Итого за прием пищи:	390	4.1	8.0	61.3	333.0	0.02	0.10	0.03	0.80	26.80	25.10	72.60	1.40		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	4.7	9.5	7.1	133.5	0.00	3.40	0.00	2.20	159.60	21.80	107.20	1.30	31	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.3	5.3	16.4	122.4	0.10	6.70	0.20	2.50	51.80	26.60	70.10	1.30	96	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.3	21.4	146.3	0.20	10.40	0.00	0.20	44.70	30.30	85.80	1.20	312	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	110	8.7	7.6	8.4	137.7	0.00	0.60	0.00	3.30	48.90	28.50	127.30	1.00	234	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.10	0.00	0.00	1.30	10.80	11.40	52.20	2.40		2008
Итого за прием пищи:	870	23.9	28.4	98.5	748.3	0.42	25.10	0.20	9.70	329.80	126.60	456.60	10.00		
Всего за день:		28.0	36.4	159.8	1 081.3	0.44	25.20	0.23	10.50	356.60	151.70	529.20	11.40		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	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 ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ"	150	6.4	12.1	36.2	280.0	0.08	1.00	0.09	0.50	151.00	35.00	176.00	1.20	328	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4.5	8.7	7.4	131.0	0.02	0.00	0.08	0.40	135.00	7.00	86.00	0.30	3	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.5	141.1	0.00	0.50	0.00	0.00	111.50	27.50	95.60	0.90	382	2011
Итого за прием пищи:	385	14.7	23.8	68.1	552.1	0.10	1.50	0.17	0.90	397.50	69.50	357.60	2.40		
Обед															
САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ	100	1.0	10.1	2.4	105.0	0.03	14.00	0.13	4.80	36.00	22.00	32.00	0.80	18	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	8.9	3.2	17.3	134.8	0.10	8.90	0.20	1.40	46.10	49.40	159.60	1.60	106	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	6.8	5.5	30.9	200.6	0.17	0.00	0.03	0.46	14.72	108.56	161.92	3.68	181	2008
ЦЫПЛЯТА, ТУШЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ	100	12.2	13.2	3.8	183.1	0.00	1.40	0.60	0.30	24.50	20.90	116.90	1.40	303	2012
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 РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.10	0.00	0.00	1.30	10.80	11.40	52.20	2.40		2008
Итого за прием пищи:	830	32.9	32.5	99.2	823.3	0.40	24.30	0.96	8.26	140.62	214.06	522.62	9.88		
Всего за день:		47.6	56.3	167.3	1 375.4	0.50	25.80	1.13	9.16	538.12	283.56	880.22	12.28		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	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 "ДРУЖБА"	200	6.2	10.0	26.8	224.0	0.10	2.00	0.08	0.20	182.00	34.00	172.00	0.00	190	2008
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.10	0.00	0.00	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.0	15.0	60.5	0.00	0.00	0.00	0.00	10.30	5.30	7.40	0.70	430	2008
Итого за прием пищи:	450	10.2	11.5	67.5	415.5	0.20	2.00	0.08	0.20	201.80	45.80	211.90	1.20		
Обед															
САЛАТ ЗЕЛЕНЬИЙ С ОГУРЦОМ	100	0.4	6.1	1.4	61.5	0.00	5.40	0.00	2.60	12.40	7.60	22.80	0.50	18	2011
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	6.8	8.8	9.6	144.8	0.00	0.80	0.20	1.40	30.20	13.70	65.90	0.80	118.2	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	175	16.5	18.4	17.3	301.9	0.10	9.00	0.00	3.10	28.80	39.00	182.20	2.90	259	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	0.2	0.1	24.8	103.8	0.00	2.40	0.00	0.00	12.10	6.80	4.00	0.20	342.2	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.10	0.00	0.00	1.30	10.80	11.40	52.20	2.40		2008
Итого за прием пищи:	785	27.9	33.9	78.5	734.4	0.20	17.60	0.20	8.40	94.30	78.50	327.10	6.80		
Всего за день:		38.1	45.4	146.0	1 149.9	0.40	19.60	0.28	8.60	296.10	124.30	539.00	8.00		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	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															
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7.2	8.3	32.0	230.9	0.14	1.29	0.05	0.77	147.06	37.41	188.34	2.58	189	2008
ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	6.8	14.4	14.8	216.0	0.04	0.00	0.12	0.70	183.00	11.00	121.00	0.60	9	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.0	15.0	60.5	0.00	0.00	0.00	0.00	10.30	5.30	7.40	0.70	430	2008
Итого за прием пищи:	460	14.2	22.7	61.8	507.4	0.18	1.29	0.17	1.47	340.36	53.71	316.74	3.88		
Обед															
САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ"	100	1.2	10.1	4.5	113.9	0.00	39.30	0.00	4.50	29.00	13.40	24.50	1.00	28	2008
БОРЩ	250	0.8	4.0	6.4	66.4	0.00	6.60	0.20	0.20	36.30	12.60	22.60	0.70	75	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.9	34.8	204.9	0.10	0.00	0.00	1.20	173.00	33.00	54.20	1.50	309	2011
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	46	16.0	14.1	2.8	201.6	0.10	0.00	0.00	1.00	12.30	22.70	139.80	1.10	271	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	0.2	0.1	24.8	103.8	0.00	2.40	0.00	0.00	12.10	6.80	4.00	0.20	342.2	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.10	0.00	0.00	1.30	10.80	11.40	52.20	2.40		2008
Итого за прием пищи:	806	27.6	33.7	98.7	813.0	0.30	48.30	0.20	8.20	273.50	99.90	297.30	6.90		
Всего за день:		41.8	56.4	160.5	1 320.4	0.48	49.59	0.37	9.67	613.86	153.61	614.04	10.78		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	150	2.2	4.4	25.5	150.0	0.02	0.00	0.03	0.70	10.00	16.00	49.00	0.40	324	2008
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	40	1.7	3.6	20.8	122.5	0.00	0.10	0.00	0.10	6.50	3.80	16.20	0.30	2	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.0	15.0	60.5	0.00	0.00	0.00	0.00	10.30	5.30	7.40	0.70	430	2008
Итого за прием пищи:	390	4.1	8.0	61.3	333.0	0.02	0.10	0.03	0.80	26.80	25.10	72.60	1.40		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	110	1.4	11.1	8.3	139.9	0.00	10.30	0.20	4.70	29.50	19.20	43.30	0.90	67	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7.6	6.9	20.2	174.1	0.10	6.80	0.20	1.60	33.00	28.20	96.40	1.50	103	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.3	21.4	146.3	0.20	10.40	0.00	0.20	44.70	30.30	85.80	1.20	312	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	75	23.9	13.3	1.5	221.2	0.00	0.30	0.00	0.00	2.10	1.00	4.00	0.10	105	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.0	15.0	60.5	0.00	0.00	0.00	0.00	10.30	5.30	7.40	0.70	430	2008
Итого за прием пищи:	785	36.3	36.6	66.4	742.0	0.30	27.80	0.40	6.50	119.60	84.00	236.90	4.40		
Всего за день:		40.4	44.6	127.7	1 075.0	0.32	27.90	0.43	7.30	146.40	109.10	309.50	5.80		