

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 от 02.09 2024 г.
Директор
МКОУ "Песочнодубровская СОШ"
/Шайманова И.Ю./

Меню для группы сокращенного дня 2024-2025 год
1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборни к рецепту р
		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" ВЯЗКАЯ	155	6.2	7.9	25.7	199.0	0.13	1.00	0.04	0.20	109.00	53.00	174.00	2.00	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	7.3	0.0	26.3	133.9	0.00	1.50	0.00	0.00	171.30	149.40	278.10	27.70	430	2008
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	2.4	5.0	28.6	169.1	0.00	0.10	0.00	0.10	9.10	5.30	22.30	0.50	2	2011
Итого за прием пищи:	360	15.9	12.9	80.6	502.0	0.13	2.60	0.04	0.30	289.40	207.70	474.40	30.20		
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.01	2.00	0.00	0.10	7.00	4.00	7.00	1.40	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.01	2.00	0.00	0.10	7.00	4.00	7.00	1.40		
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1.0	0.1	14.7	64.2	0.00	1.50	1.50	0.50	34.70	25.70	37.20	0.70	41	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1.8	1.8	12.1	70.9	0.10	3.90	0.10	0.10	14.40	14.10	34.60	0.80	100	2008
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	2.4	3.1	25.3	138.0	0.02	0.00	0.02	0.20	7.37	17.42	52.26	0.40	323	2008
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	50	8.5	2.0	0.1	52.6	0.10	0.50	0.00	0.10	26.60	28.20	122.30	0.50	227	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	150	7.3	0.0	26.3	133.9	0.00	1.50	0.00	0.00	171.30	149.40	278.10	27.70	430	2008
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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
Итого за прием пищи:	680	23.4	7.7	101.0	567.8	0.32	17.40	1.62	2.20	275.77	248.52	561.56	33.50		
Ужин															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4.5	3.9	16.9	121.2	0.00	0.50	0.00	0.30	112.30	14.50	85.50	0.40	120	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	9.7	0.0	35.0	178.4	0.00	2.00	0.00	0.00	228.60	199.30	370.80	36.90	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
Итого за прием пищи:	430	16.2	4.2	64.6	360.8	0.10	2.50	0.00	1.00	346.30	219.50	482.40	38.50		
Всего за день:		56.0	24.9	256.1	1 473.6	0.56	24.50	1.66	3.60	918.47	679.72	1 525.3	103.60		

2 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 ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	155	6.8	7.1	26.9	199.0	0.14	1.00	0.04	0.40	97.00	85.00	177.00	3.00	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.4	2.7	22.1	126.8	0.00	0.50	0.00	0.00	100.40	24.80	86.00	0.80	382	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.1	8.4	7.5	110.0	0.02	0.00	0.07	0.40	4.00	2.00	12.00	0.20	1	2008
Итого за прием пищи:	360	11.3	18.2	56.5	435.8	0.16	1.50	0.11	0.80	201.40	111.80	275.00	4.00		
II Завтрак															
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:	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		
Обед															
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	100	1.8	6.2	7.9	94.9	0.00	7.90	0.60	3.00	24.70	23.00	51.40	1.00	39	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	1.2	3.0	6.6	58.2	0.00	3.30	0.20	1.40	18.20	13.10	30.20	0.60	102	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	12.6	8.6	10.5	171.9	0.00	16.70	0.00	0.30	50.10	31.50	133.00	1.60	298	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	7.3	0.0	26.3	133.9	0.00	1.50	0.00	0.00	171.30	149.40	278.10	27.70	430	2008
БЛИНЧИКИ С ОВОЩНЫМ, ФРУКТОВЫМ ФАРШЕМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	115	5.2	8.4	30.4	219.6	0.10	0.70	0.60	1.00	32.30	20.00	62.10	0.80	398	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
Итого за прием пищи:	695	30.1	26.5	94.4	739.7	0.20	30.10	1.40	6.40	302.00	242.70	580.90	32.90		
Ужин															
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	150	6.9	3.7	37.8	212.8	0.10	0.00	0.00	1.20	51.20	10.60	61.70	1.00	207	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	17.5	69.6	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	1.60	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
Итого за прием пищи:	360	8.9	4.0	68.0	343.6	0.20	0.00	0.00	1.90	64.30	17.90	87.80	2.20		
Всего за день:		50.7	49.1	228.7	1 566.1	0.56	41.60	1.51	9.70	583.70	380.40	954.70	41.30		

3 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	Ca, 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
ЧАЙ С САХАРОМ	180	8.7	0.0	31.4	160.6	0.00	1.80	0.00	0.00	205.80	179.30	333.70	33.20	430	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
Итого за прием пищи:	385	18.0	7.7	85.7	484.6	0.16	2.80	0.04	0.60	314.30	201.80	461.20	34.70		
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.01	2.00	0.00	0.10	7.00	4.00	7.00	1.40	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.01	2.00	0.00	0.10	7.00	4.00	7.00	1.40		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.3	10.1	7.4	127.3	0.00	9.30	0.20	4.30	27.00	17.50	39.40	0.90	67	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1.4	3.1	9.8	73.5	0.10	4.00	0.10	1.40	31.10	16.20	42.00	0.90	96	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.6	4.3	17.1	117.1	0.10	8.30	0.00	0.20	36.00	24.30	68.70	0.90	312	2011
КОТЛЕТЫ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	50	6.4	8.5	5.3	122.1	0.01	0.20	0.01	0.14	40.26	7.94	66.52	0.61	316	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	150	0.1	0.0	15.4	64.2	0.00	1.40	0.00	0.00	8.40	4.30	2.30	0.10	375	2011
ПИРОЖКИ ПРОСТЫЕ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	50	3.0	1.2	19.2	99.1	0.00	0.00	0.00	0.20	7.00	4.50	25.00	0.20	406.1	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
Итого за прием пищи:	660	16.8	27.5	86.9	664.5	0.31	23.20	0.31	6.94	155.16	80.44	270.02	4.81		
Ужин															
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КАШЕЙ	150	3.4	13.1	20.4	217.9	0.10	10.00	0.60	2.70	42.90	30.10	72.30	1.30	144	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	7.6	0.9	25.4	139.1	0.00	1.60	0.00	0.00	189.20	139.00	276.70	25.10	378	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
Итого за прием пищи:	360	13.0	14.3	58.5	418.2	0.20	11.60	0.60	3.40	237.50	174.80	375.10	27.60		
Всего за день:		48.3	49.6	241.0	1 610.3	0.68	39.60	0.95	11.04	713.96	461.04	1 113.32	68.51		

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 ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ"	125	5.3	10.0	30.1	232.4	0.07	0.83	0.07	0.42	125.33	29.05	146.08	1.00	328	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.4	2.7	22.1	126.8	0.00	0.50	0.00	0.00	100.40	24.80	86.00	0.80	382	2011
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
Итого за прием пищи:	355	12.5	14.2	77.9	490.2	0.17	1.33	0.07	0.42	235.23	60.35	264.58	2.30		
II Завтрак															
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
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.0	0.0	14.6	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	5.80	1.30	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	300	0.4	0.4	24.4	105.1	0.00	10.00	0.00	0.60	21.80	9.30	11.00	2.20		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1.0	6.1	3.7	75.2	0.00	16.70	0.10	2.70	18.50	16.20	34.30	1.00	24	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1.3	3.5	8.8	72.5	0.00	3.70	0.10	1.30	25.80	15.40	33.70	0.80	83	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	120	11.3	12.7	11.5	204.4	0.10	5.80	0.00	2.10	19.20	25.10	122.40	2.00	259	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	150	0.1	0.0	15.4	64.2	0.00	1.40	0.00	0.00	8.40	4.30	2.30	0.10	375	2011
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.00	10.00	0.00	0.00	8.00	42.00	28.00	0.60		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
Итого за прием пищи:	650	17.2	23.1	73.1	573.5	0.20	37.60	0.20	6.80	85.30	108.70	246.80	5.70		
Ужин															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10.2	12.2	1.9	158.5	0.10	0.20	0.20	1.60	70.20	11.70	153.60	1.70	210	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	8.7	0.0	31.4	160.6	0.00	1.80	0.00	0.00	205.80	179.30	333.70	33.20	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
Итого за прием пищи:	320	20.9	12.5	46.0	380.3	0.20	2.00	0.20	2.30	281.40	196.70	513.40	36.10		
Всего за день:		51.0	50.2	221.4	1 549.1	0.57	50.93	0.47	10.12	623.73	375.05	1 035.78	46.30		

5 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	155	5.6	6.4	24.8	179.0	0.11	1.00	0.04	0.60	114.00	29.00	146.00	2.00	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	7.6	0.9	25.4	139.1	0.00	1.60	0.00	0.00	189.20	139.00	276.70	25.10	378	2011
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
Итого за прием пищи:	385	17.0	8.8	75.9	449.1	0.21	2.60	0.04	0.60	312.70	174.50	455.20	27.60		
II Завтрак															
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.00	10.00	0.00	0.00	8.00	42.00	28.00	0.60		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.0	0.0	14.6	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	5.80	1.30	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	300	1.5	0.5	35.6	154.1	0.00	10.00	0.00	0.00	13.80	43.30	28.00	0.60		
Обед															
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	2.7	7.1	9.7	113.8	0.10	6.40	0.60	3.10	24.10	22.90	60.80	1.00	40	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1.0	3.0	4.6	49.8	0.00	6.90	0.10	1.30	26.30	11.50	21.70	0.60	88	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130	15.6	11.9	24.1	266.2	0.07	9.57	0.19	3.83	32.19	32.19	163.56	10.44	311	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	14.6	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	6.40	1.40	0.00	0.00	349	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
Итого за прием пищи:	660	21.7	22.7	75.5	596.1	0.27	32.87	0.89	9.53	110.39	81.69	283.16	15.44		
Ужин															
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	155	6.2	7.9	25.7	199.0	0.13	1.00	0.04	0.20	109.00	53.00	174.00	2.00	184	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0.1	0.1	18.5	77.0	0.00	1.60	0.00	0.00	10.10	5.10	2.70	0.20	375	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
Итого за прием пищи:	365	8.3	8.3	56.9	337.2	0.23	2.60	0.04	0.90	124.50	63.80	202.80	3.40		
Всего за день:		48.5	40.3	243.9	1 536.5	0.71	48.07	0.97	11.03	561.39	363.29	969.16	47.04		

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															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	7.9	9.5	1.5	122.3	0.00	0.10	0.20	1.30	54.30	9.10	118.80	1.40	210	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	8.7	0.0	31.4	160.6	0.00	1.80	0.00	0.00	205.80	179.30	333.70	33.20	430	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	3.0	0.0	36.4	0.00	0.10	0.00	0.00	88.00	3.50	50.00	0.10	15	2011
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
Итого за прием пищи:	325	22.7	14.0	58.6	450.3	0.10	2.00	0.20	1.30	357.60	198.40	535.00	35.20		
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.01	2.00	0.00	0.10	7.00	4.00	7.00	1.40	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.01	2.00	0.00	0.10	7.00	4.00	7.00	1.40		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ	60	0.8	3.6	6.4	61.8	0.00	1.90	0.00	1.60	18.50	10.80	22.80	0.70	51	2011
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	5.4	2.0	9.8	79.6	0.10	3.80	0.20	0.20	19.00	15.30	34.50	0.50	87	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5.7	4.6	25.9	167.9	0.14	0.00	0.02	0.39	12.32	90.86	135.52	3.08	181	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	7.9	7.6	4.4	117.1	0.00	0.10	0.00	0.20	19.30	9.10	71.50	0.90	122	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	14.6	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	6.40	1.40	0.00	0.00	349	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
Итого за прием пищи:	640	22.2	18.6	83.6	592.7	0.34	15.80	0.22	3.69	96.92	141.16	301.42	8.58		
Ужин															
КАША МАННАЯ ВЯЗАЯ	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
ЧАЙ С САХАРОМ	180	8.7	0.0	31.4	160.6	0.00	1.80	0.00	0.00	205.80	179.30	333.70	33.20	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
Итого за прием пищи:	365	16.2	6.5	72.7	414.8	0.16	2.80	0.04	1.30	310.20	201.00	454.80	35.40		
Всего за день:		61.6	39.1	224.8	1 500.8	0.61	22.60	0.46	6.39	771.72	544.56	1 298.22	80.58		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА МАННАЯ	125/5	3.5	7.7	24.9	182.0	0.00	0.00	0.00	1.00	16.10	6.50	32.20	0.40	192	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ (для подачи к блюду) №326	20	0.4	1.2	1.5	17.6	0.00	0.00	0.00	0.00	11.60	1.40	8.40	0.00	326	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.4	2.7	22.1	126.8	0.00	0.50	0.00	0.00	100.40	24.80	86.00	0.80	382	2011
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	55	1.6	6.3	28.9	178.6	0.00	0.10	0.10	0.20	8.60	4.60	17.20	0.50	2	2008
Итого за прием пищи:	385	8.9	17.9	77.4	505.0	0.00	0.60	0.10	1.20	136.70	37.30	143.80	1.70		
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.01	2.00	0.00	0.10	7.00	4.00	7.00	1.40	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.01	2.00	0.00	0.10	7.00	4.00	7.00	1.40		
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	100	1.3	0.2	22.2	96.2	0.00	3.80	1.90	0.50	46.40	32.60	54.10	1.10	66	2011
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1.3	3.5	8.8	72.5	0.00	3.70	0.10	1.30	25.80	15.40	33.70	0.80	83	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2.3	3.9	19.0	120.1	0.10	9.60	0.00	0.20	18.60	25.80	64.00	1.10	310	2011
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	50	6.5	11.5	3.5	144.4	0.00	0.20	0.00	1.50	16.80	7.90	60.20	0.70	295	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	150	0.0	0.0	14.6	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	1.20	0.00	0.00	375	2011
ПИРОЖКИ ПРОСТЫЕ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	50	3.1	1.2	30.1	142.9	0.00	0.00	0.00	0.20	9.20	5.60	26.40	0.40	406.1	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
Итого за прием пищи:	650	16.5	20.6	110.9	695.4	0.20	17.30	2.00	4.40	127.70	94.20	264.50	5.30		
Ужин															
ЗАПЕКАНКА ПШЕНИЧНАЯ	125/5	4.3	7.8	26.7	194.8	0.10	0.00	0.00	0.30	22.80	19.60	87.50	1.50	192	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	14.6	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	6.40	1.40	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
Итого за прием пищи:	310	6.3	8.1	54.0	314.1	0.20	0.00	0.00	1.00	34.60	26.70	113.60	2.70		
Всего за день:		32.2	46.7	252.2	1 557.5	0.41	19.90	2.10	6.70	306.00	162.20	528.90	11.10		

8 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 ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	155	6.8	7.1	26.9	199.0	0.14	1.00	0.04	0.40	97.00	85.00	177.00	3.00	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.4	2.7	22.1	126.8	0.00	0.50	0.00	0.00	100.40	24.80	86.00	0.80	382	2011
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
Итого за прием пищи:	385	14.0	11.3	74.7	456.8	0.24	1.50	0.04	0.40	206.90	116.30	295.50	4.30		
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.01	2.00	0.00	0.10	7.00	4.00	7.00	1.40	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.01	2.00	0.00	0.10	7.00	4.00	7.00	1.40		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1.0	6.1	3.7	75.2	0.00	16.70	0.10	2.70	18.50	16.20	34.30	1.00	24	2011
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	150	1.7	3.3	8.1	69.4	0.00	0.20	0.00	1.40	15.90	4.40	18.10	0.30	113	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.6	4.3	17.1	117.1	0.10	8.30	0.00	0.20	36.00	24.30	68.70	0.90	312	2011
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	50	7.2	2.1	1.8	55.0	0.01	0.30	0.01	0.13	26.10	23.80	104.70	0.49	238	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	7.3	0.0	26.3	133.9	0.00	1.50	0.00	0.00	171.30	149.40	278.10	27.70	430	2008
ОЛАДЬИ С ИЗЮМОМ	80	4.5	9.2	33.2	233.5	0.10	0.00	0.00	2.00	18.80	10.50	49.30	0.70	402	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
Итого за прием пищи:	680	26.3	25.3	102.9	745.3	0.31	27.00	0.11	7.13	292.00	234.30	579.30	32.29		
Ужин															
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	250	4.6	4.8	19.7	141.0	0.06	1.00	0.02	0.10	146.00	23.00	129.00	1.40	113	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	8.7	0.0	31.4	160.6	0.00	1.80	0.00	0.00	205.80	179.30	333.70	33.20	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
Итого за прием пищи:	460	15.3	5.1	63.8	362.8	0.16	2.80	0.02	0.80	357.20	208.00	488.80	35.80		
Всего за день:		56.1	41.8	251.3	1 607.9	0.72	33.30	0.17	8.43	863.10	562.60	1 370.60	73.79		

9 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 ВЯЗКАЯ	155	6.4	6.4	31.0	207.0	0.11	1.00	0.04	0.80	105.00	33.00	163.00	2.00	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	8.7	0.0	31.4	160.6	0.00	1.80	0.00	0.00	205.80	179.30	333.70	33.20	430	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
Итого за прием пищи:	385	18.9	7.9	88.1	498.6	0.21	2.80	0.04	0.80	320.30	218.80	529.20	35.70		
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.01	2.00	0.00	0.10	7.00	4.00	7.00	1.40	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.01	2.00	0.00	0.10	7.00	4.00	7.00	1.40		
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1.3	0.1	11.4	52.4	0.10	2.00	1.90	0.60	44.70	33.20	48.10	0.90	41	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1.4	3.1	9.8	73.5	0.10	4.00	0.10	1.40	31.10	16.20	42.00	0.90	96	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	120	11.5	12.7	12.3	208.5	0.10	6.50	0.00	2.10	19.90	27.00	124.90	2.10	259	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	150	0.1	0.0	20.3	82.9	0.00	0.90	0.00	0.00	10.30	3.50	6.20	0.10	350	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
Итого за прием пищи:	650	16.7	16.6	76.3	525.5	0.40	23.40	2.00	5.40	127.40	93.60	258.30	7.40		
Ужин															
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4.9	0.6	31.1	149.2	0.10	0.00	0.00	1.00	26.50	9.50	37.10	0.90	202.1	2011
КОТЛЕТЫ	65	8.9	16.8	5.1	205.2	0.00	0.40	0.00	1.90	24.30	10.70	85.50	1.00	294	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	8.7	0.0	31.4	160.6	0.00	1.80	0.00	0.00	205.80	179.30	333.70	33.20	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
Итого за прием пищи:	405	24.5	17.7	80.3	576.2	0.20	2.20	0.00	3.60	262.00	205.20	482.40	36.30		
Всего за день:		60.6	42.3	254.6	1 643.3	0.82	30.40	2.04	9.90	716.70	521.60	1 276.90	80.80		

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															
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ	125/5	2.5	7.7	25.9	183.2	0.00	0.00	0.00	0.40	13.00	14.90	49.20	0.40	192	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	8.7	0.0	31.4	160.6	0.00	1.80	0.00	0.00	205.80	179.30	333.70	33.20	430	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327	20	0.4	1.0	2.7	20.8	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	1.30	8.10	0.00	327	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.1	8.4	7.5	110.0	0.02	0.00	0.07	0.40	4.00	2.00	12.00	0.20	1	2008
Итого за прием пищи:	366	12.7	17.1	67.5	474.6	0.02	1.80	0.07	0.80	233.80	197.50	403.00	33.80		
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.01	2.00	0.00	0.10	7.00	4.00	7.00	1.40	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.01	2.00	0.00	0.10	7.00	4.00	7.00	1.40		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0.7	5.0	3.6	63.7	0.00	4.80	0.10	2.10	13.40	8.90	19.70	0.40	67	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1.2	3.0	5.3	53.2	0.00	7.30	0.10	1.30	28.30	12.80	25.90	0.70	88	2011
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	2.5	4.0	13.7	104.7	0.10	5.70	0.00	0.10	31.70	16.90	52.90	0.60	151	2012
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	50	8.5	2.0	0.1	52.6	0.10	0.50	0.00	0.10	26.60	28.20	122.30	0.50	227	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	11.0	43.7	0.00	0.00	0.00	0.00	4.30	0.90	0.00	0.00	430	2008
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.00	10.00	0.00	0.00	8.00	42.00	28.00	0.60		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
Итого за прием пищи:	630	16.4	14.8	67.4	475.1	0.30	28.30	0.20	4.30	117.70	115.40	274.90	4.00		
Ужин															
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2.6	5.7	13.4	116.0	0.00	0.40	0.00	2.20	26.50	7.20	30.20	0.50	113	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.0	0.0	21.0	83.6	0.00	0.00	0.00	0.00	6.70	1.40	0.00	0.00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
Итого за прием пищи:	460	4.6	6.0	47.1	260.8	0.10	0.40	0.00	2.90	38.60	14.30	56.30	1.70		
Всего за день:		34.2	38.0	191.9	1 253.5	0.43	32.50	0.27	8.10	397.10	331.20	741.20	40.90		