

«СОГЛАСОВАННО»

Председатель родительского комитета
Афанасьева Афанасьева С.П.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Фирсовская общеобразовательная школа»

Первомайского района

для 1 - 4 классов

2023-2024 учебный год

с. Фирсово, 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
МБОУ «Фирсовская ООШ»

Косилова
Косилова



1-ый день
Завтрак

№ рецепта уря	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Мг	Fe			
54-1г пром	Макаронные изделия отварные	160,00	5,52	6,78	32,80	196,80	0,06	0,00	21,00	4,86	37,17	21,12	1,11			
861	Котлета	100,00	9,00	9,00	1,40	127,00	0,05	0,85	47,00	55,80	139,40	26,40	0,96			
5033	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,11	0,02	13,30	52,58	0,00	2,03	0,00	7,58	3,57	2,80	0,29			
	Хлеб пшеничный	40,00	2,10	0,30	14,10	63,00	0,012	0,00	0,00	0,01	34,80	13,20	1,01			
пром	Сок фруктовый 0,2л	200,00	0,00	0,00	12,00	48,00	0,02	4,00	0,00	14,00	17,00	18,00	0,80			
	ИТОГО	700,00	16,73	16,10	73,60	487,38	0,14	6,88	68,00	82,25	231,94	81,52	4,17			

Обед

№ рецепта уря	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Мг	Fe			
226	Суп Гороховый с гречками	230,00	7,50	8,75	19,35	191,53	0,23	10,60	17,70	31,72	101,09	35,08	1,89			
54-1г пром	Макаронные изделия отварные	160,00	5,52	6,78	32,80	196,80	0,06	0,00	21,00	4,86	37,17	21,12	1,11			
861	Котлета	100,00	9,00	9,00	1,40	127,00	0,05	0,85	47,00	55,80	139,40	26,40	0,96			
5033	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,11	0,02	13,30	52,58	0,00	2,03	0,00	7,58	3,57	2,80	0,29			
5045	Хлеб пшеничный	30,00	2,10	0,30	14,10	63,00	0,012	0,00	0,00	0,01	34,80	13,20	1,01			
пром	Хлеб ржаной	30,00	1,40	0,20	13,00	42,00	0,012	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24			
	Сок фруктовый 0,2л	200,00	0,00	0,00	12,00	48,00	0,02	4,00	0,00	14,00	17,00	18,00	0,80			
	ИТОГО	950,00	25,63	25,05	105,95	720,91	0,38	17,48	85,70	123,17	375,43	126,60	7,30			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1650,00	42,36	41,14	179,55	1208,29	0,52	24,36	153,70	205,42	607,37	208,12	11,47			

2-ой день

Завтрак

№ рецепта уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Мг	Fe	Са	Р	Мг	Fe	
4	Каша молочная (Геркулесовая)	200,00	8,16	9,84	47,80	264,00	0,15	0,52	26,70	124,00	176,00	33,00	1,78					
943	Чай с сахаром	200,00	0,09	0,02	12,10	50,50	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40					
2	Бутерброд с сыром	50,00	2,34	5,60	16,90	131,60	0,04	0,03	0,07	201,00	80,60	17,42	0,46					
5033	Хлеб пшеничный	40,00	2,10	0,30	14,10	63,00	0,012	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44					
пром	Кисло-молочный продукт Варенец	450,00	3,00	2,50	4,00	50,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
	ИТОГО	940,00	15,69	18,26	94,90	559,10	0,20	0,55	26,77	339,00	282,60	56,02	3,08					

Обед

№ рецепта уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Мг	Fe	Са	Р	Мг	Fe	
170	Борщ со сметаной и грибами	230,00	5,88	6,2	12,65	147,95	0,06	22,28	26,80	35,87	48,87	20,68	0,843					
591	Гуляш из отварного мяса(филе курицы)	100,00	11,50	11,10	5,74	203,00	0,17	1,28	0,00	24,37	194,69	26,01	2,32					
679	Каша Ячневая с маслом	180,00	5,74	8,18	41,10	249,36	0,04	1,35	0,02	2,63	41,57	14,57	0,43					
943	Чай с сахаром	200,00	0,09	0,02	12,10	50,50	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40					
5033	Хлеб пшеничный	30,00	2,10	0,30	14,10	63,00	0,012	0,00	0,00	0,01	34,80	13,20	1,01					
5045	Хлеб ржаной	30,00	1,40	0,20	13,00	42,00	0,012	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24					
	ИТОГО	770,00	26,71	26,00	98,69	755,81	0,29	24,91	26,82	78,08	362,33	84,46	6,24					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1710,00	42,40	44,26	193,59	1314,91	0,50	25,46	53,59	417,08	644,93	140,48	9,32					

3-ий день
Завтрак

№	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Мг	Fe	В	С	А	Са	Р	Мг	Fe
679	Каша распяпчатая (гречневая)	180,00	8,95	6,73	43,00	276,53	0,20	0,00	0,01	32,00	110,00	30,00	0,00							
437	Гуляш из отварного мяса(говядина)	100,00	7,54	13,87	6,24	156,90	0,17	1,28	0,00	24,37	194,69	26,01	2,32							
5033	Хлеб пшеничный	40,00	2,10	0,30	14,10	63,00	0,012	0,00	0,00	0,01	34,80	13,20	1,01							
868	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,50	0,00	19,80	81,00	0,01	1,08	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18							
	ИТОГО	520,00	19,09	20,90	83,14	577,43	0,39	2,36	0,01	62,78	343,09	69,21	3,51							

Обед

№ рецепт	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Мг	Fe	В	С	А	Са	Р	Мг	Fe
197	Щи из свежей капусты со сметаной и грибами	230,00	5,77	7,03	13,45	148,75	0,32	27,70	0,52	0,11	0,26	0,99	3,55							
679	Каша распяпчатая (гречневая)	180,00	8,95	6,73	43,00	276,53	0,20	0,00	0,01	32,00	110,00	30,00	0,00							
437	Гуляш из отварного мяса(говядина)	100,00	7,54	13,87	6,24	156,90	0,05	0,42	0,05	7,82	179,00	37,80	1,93							
5033	Хлеб пшеничный	30,00	2,10	0,30	14,10	63,00	0,012	0,00	0,00	0,01	34,80	13,20	1,01							
5045	Хлеб ржаной	30,00	1,40	0,20	13,00	42,00	0,012	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24							
868	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,50	0,00	19,80	81,00	0,01	1,08	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18							
	ИТОГО	770,00	26,26	28,13	109,59	768,18	0,60	29,20	0,58	55,54	370,06	91,99	7,91							
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1290,00	45,35	49,03	192,73	1345,61	1,00	31,56	0,59	118,32	713,15	161,20	11,42							

4-ый день
Завтрак

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Мg	Fe			
304	Плов из курицы	230,00	20,30	17,00	35,69		0,06	1,01	48,00	45,10	199,30	47,50	2,19			
пром	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	92,00	0,01	1,08	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18			
5033	Хлеб пшеничный	30,00	2,10	0,30	14,10	63,00	0,012	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44			
пром	Овощная нарезка	60,00	0,50	0,10	1,50	8,50	0,020	6,00	6,00	14,00	25,00	8,40	0,30			
	ИТОГО	520,00	23,90	17,60	71,49	540,50	0,10	8,09	54,00	73,50	253,90	61,50	3,11			

Обед

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Мg	Fe			
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	200,00	3,00	3,90	23,12	151,50	0,43	34,40	488,00	69,00	273,00	104,00	4,32			
304	Плов из курицы	260,00	25,38	21,25	44,61	471,25	0,06	1,01	48,00	45,10	199,30	47,50	2,19			
пром	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	92,00	0,01	1,08	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18			
5033	Хлеб пшеничный	30,00	2,10	0,30	14,10	63,00	0,012	0,00	0,00	0,01	34,80	13,20	0,18			
5045	Хлеб ржаной	30,00	1,40	0,20	13,00	42,00	0,012	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24			
пром	Овощная нарезка	60,00	0,50	0,10	1,50	8,50	0,020	6,00	6,00	14,00	25,00	8,40	0,30			
	ИТОГО	780,00	33,38	25,95	116,53	828,25	0,54	42,49	542,00	143,71	578,10	183,10	9,24			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1300,00	57,28	43,55	188,02	1368,75	0,65	50,58	596,00	217,21	832,00	244,60	12,35			

5-ый день

Завтрак

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Мg	Fe		
54-3г	Макаронны отварные с сыром	150,00	7,90	6,80	28,60	207,70	0,06	0,00	21,00	4,86	37,17	21,12	1,11		
637	Голень куринная	110,00	10,88	8,90	0,00	154,89	0,03	0,00	15,00	29,25	107,25	15,00	1,35		
5033	Хлеб пшеничный	30,00	2,10	0,30	14,10	63,00	0,012	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44		
861	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,11	0,02	13,30	52,58	0,00	2,03	0,00	7,58	3,57	2,80	0,29		
пром	Фрукты свежие (яблоко)	200,00	0,60	0,60	14,70	66,60	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	0,30		
	ИТОГО	690,00	21,59	16,62	70,70	544,77	0,13	12,03	36,00	65,69	184,99	53,52	3,49		

Обед

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Мg	Fe		
148	Суп Полевой с пшеном	200,00	4,92	9,9	20,9	171,78	0,12	6,4	0	25	0	0	0,5		
54-3г	Макаронны отварные с сыром	150,00	7,90	6,80	28,60	207,70	0,06	0,00	21,00	4,86	37,17	21,12	1,11		
637	Голень куринная	110,00	10,88	8,90	0,00	154,89	0,03	0,00	15,00	29,25	107,25	15,00	1,35		
5033	Хлеб пшеничный	30,00	2,10	0,30	14,10	63,00	0,012	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44		
5045	Хлеб ржаной	30,00	1,40	0,20	13,00	42,00	0,012	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24		
861	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,11	0,02	13,30	52,58	0,00	2,03	0,00	7,58	3,57	2,80	0,29		
пром	Фрукты свежие (яблоко)	200,00	0,60	0,60	14,70	66,60	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	0,30		
	ИТОГО	920,00	27,91	26,72	104,60	758,55	0,26	18,43	36,00	99,89	227,39	63,52	5,23		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1610,00	49,50	43,33	175,30	1303,32	0,40	30,46	72,00	165,58	412,38	117,04	8,72		

6-й день

Завтрак

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Р	Мг	Fe	
54-1г	Макаронные изделия отварные	160,00	5,52	6,78	32,80	196,80	0,06	0,00	21,00	4,86	37,17	21,12	1,11					
пром	Котлета	100,00	9,00	9,00	1,40	127,00	0,05	0,85	47,00	55,80	139,40	26,40	0,96					
861	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,11	0,02	13,30	52,58	0,00	2,03	0,00	7,58	3,57	2,80	0,29					
5033	Хлеб пшеничный	40,00	2,10	0,30	14,10	63,00	0,012	0,00	0,00	0,01	34,80	13,20	1,01					
пром	Сок фруктовый 0,2л	200,00	0,00	0,00	12,00	48,00	0,02	4,00	0,00	14,00	17,00	18,00	0,80					
ИТОГО		950,00	25,63	25,05	105,95	720,91	0,15	6,88	68,00	91,45	274,34	91,52	5,41					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1650,00	42,36	41,14	179,55	1208,29	0,30	13,76	136,00	173,70	506,28	173,04	9,58					

Обед

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Р	Мг	Fe	
226	Суп Гороховый с Гренками	230,00	7,50	8,75	19,35	191,53	0,23	10,60	17,70	31,72	101,09	35,08	1,89					
54-1г	Макаронные изделия отварные	160,00	5,52	6,78	32,80	196,80	0,06	0,00	21,00	4,86	37,17	21,12	1,11					
пром	Котлета	100,00	9,00	9,00	1,40	127,00	0,05	0,85	47,00	55,80	139,40	26,40	0,96					
861	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,11	0,02	13,30	52,58	0,00	2,03	0,00	7,58	3,57	2,80	0,29					
5033	Хлеб пшеничный	30,00	2,10	0,30	14,10	63,00	0,012	0,00	0,00	0,01	34,80	13,20	1,01					
5045	Хлеб ржаной	30,00	1,40	0,20	13,00	42,00	0,012	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24					
пром	Сок фруктовый 0,2л	200,00	0,00	0,00	12,00	48,00	0,02	4,00	0,00	14,00	17,00	18,00	0,80					
ИТОГО		950,00	25,63	25,05	105,95	720,91	0,15	6,88	68,00	91,45	274,34	91,52	5,41					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1650,00	42,36	41,14	179,55	1208,29	0,30	13,76	136,00	173,70	506,28	173,04	9,58					

7-ой день
Завтрак

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Мг	Fe				
7385	Каша молочная (пшенично-рисовая)	250,00	8,20	8,60	42,70	284,30	0,10	0,19	0,05	98,00	72,30	32,49	0,10				
943	Чай с сахаром	200,00	0,09	0,02	12,10	50,50	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40				
2	Бутерброд с сыром	50,00	2,34	5,60	16,92	131,60	0,04	0,03	0,07	201,00	80,60	17,42	0,46				
5033	Хлеб пшеничный	30,00	2,10	0,30	14,10	63,00	0,012	0,00	0,00	0,01	34,80	13,20	1,01				
пром	Снежок кисло-мол продукт	450,00	3,00	2,50	11,80	83,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	ИТОГО	980,00	15,73	17,02	97,62	612,40	0,15	0,22	0,12	305,01	187,70	63,11	1,97				

Обед

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Мг	Fe			
170	Борщ со сметаной и грибами	230,00	5,88	6,2	12,65	147,95	0,06	22,28	26,80	35,87	48,87	20,68	0,843			
591	Гуляш из отварного мяса(филе курицы)	100,00	11,50	11,10	5,74	203,00	0,17	1,28	0,00	24,37	194,69	26,01	2,32			
679	Каша Ячневая с маслом	180,00	5,74	8,18	41,10	249,36	0,04	1,35	0,02	2,63	41,57	14,57	0,43			
943	Чай с сахаром	200,00	0,09	0,02	12,10	50,50	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40			
5033	Хлеб пшеничный	30,00	2,10	0,30	14,10	63,00	0,012	0,00	0,00	0,01	34,80	13,20	1,01			
5045	Хлеб ржаной	30,00	1,40	0,20	13,00	42,00	0,012	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24			
	ИТОГО	770,00	26,71	26,00	98,69	755,81	0,29	24,91	26,82	78,08	362,33	84,46	6,24			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1750,00	42,44	43,02	196,31	1368,21	0,45	25,13	26,94	383,09	550,03	147,57	8,21			

8-ой день

Завтрак

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Мг	Fe			
679	Каша рассыпчатая (гречневая)	180,00	8,95	6,73	43,00	276,53	0,20	0,00	0,01	32,00	110,00	30,00	0,00			
437	Гуляш из отварного мяса(говядина)	100,00	7,54	13,87	6,24	156,90	0,17	1,28	0,00	24,37	194,69	26,01	2,32			
5033	Хлеб пшеничный	40,00	2,10	0,30	14,10	63,00	0,012	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44			
868	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,50	0,00	19,80	81,00	0,01	1,08	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18			
	ИТОГО	780,00	27,29	27,45	109,76	769,33	0,46	24,64	26,81	115,84	425,56	92,29	5,02			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1300,00	46,38	48,35	192,90	1346,76	0,86	27,00	26,82	186,61	759,85	153,90	7,96			

Обед

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Мг	Fe			
170	Свекольник со сметаной и грибами	230,00	6,8	6,35	13,62	149,90	0,06	22,28	26,80	35,87	48,87	20,68	0,843			
679	Каша рассыпчатая (гречневая)	180,00	8,95	6,73	43,00	276,53	0,20	0,00	0,01	32,00	110,00	30,00	0,00			
437	Гуляш из отварного мяса(говядина)	100,00	7,54	13,87	6,24	156,90	0,17	1,28	0,00	24,37	194,69	26,01	2,32			
5033	Хлеб пшеничный	40,00	2,10	0,30	14,10	63,00	0,012	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44			
5045	Хлеб ржаной	30,00	1,40	0,20	13,00	42,00	0,012	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24			
868	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,50	0,00	19,80	81,00	0,01	1,08	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18			
	ИТОГО	780,00	27,29	27,45	109,76	769,33	0,46	24,64	26,81	115,84	425,56	92,29	5,02			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1300,00	46,38	48,35	192,90	1346,76	0,86	27,00	26,82	186,61	759,85	153,90	7,96			

10-ый день Завтрак

№	Прием пищи, рецепт	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
54-3г	Макаронны отварные с сыром	7-11 лет 150,00	Б 7,90	Ж 6,80	У 28,60	207,70	0,06	0,00	21,00	4,86	37,17	21,12	1,11			
637	Голень куриная	110,00	10,88	8,90	0,00	154,89	0,03	0,00	15,00	29,25	107,25	15,00	1,35			
5033	Хлеб пшеничный	30,00	2,10	0,30	14,10	63,00	0,012	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44			
861	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,11	0,02	13,30	52,58	0,00	2,03	0,00	7,58	3,57	2,80	0,29			
пром	Фрукты свежие (яблоко)	200,00	0,60	0,60	14,70	66,60	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	0,30			
	ИТОГО	690,00	21,59	16,62	70,70	544,77	0,13	12,03	36,00	65,69	184,99	53,52	3,49			

Обед

№	Прием пищи, рецепт	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
148	Суп Полевой с пшеном	200,00	4,92	9,9	20,9	171,78	0,12	6,4	0	25	0	0	0,5	
54-3г	Макаронны отварные с сыром	150,00	7,90	6,80	28,60	207,70	0,06	0,00	21,00	4,86	37,17	21,12	1,11	
637	Голень куриная	110,00	10,88	8,90	0,00	154,89	0,03	0,00	15,00	29,25	107,25	15,00	1,35	
5033	Хлеб пшеничный	30,00	2,10	0,30	14,10	63,00	0,012	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	
5045	Хлеб ржаной	30,00	1,40	0,20	13,00	42,00	0,012	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24	
861	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,11	0,02	13,30	52,58	0,00	2,03	0,00	7,58	3,57	2,80	0,29	
пром	Фрукты свежие (яблоко)	200,00	0,60	0,60	14,70	66,60	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	0,30	
	ИТОГО	920,00	27,91	26,72	104,60	758,55	0,26	18,43	36,00	91,90	236,19	71,12	5,80	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1610,00	49,50	43,34	175,30	1303,32	0,40	30,46	72,00	157,59	421,18	124,64	9,29	

11-ый день

Завтрак

№ рецепта урь	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Р	Мг	Fe	
4	Каша молочная (рисовая)	200,00	5,30	8,50	28,70	184,50	0,02	0,000	20,00	40,00	0,00	60,00	1,70					
943	Чай с сахаром	200,00	0,09	0,02	12,10	50,50	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40					
2	Бутерброд с джемом	50,00	2,30	3,24	18,34	84,30	0,04	0,03	0,07	201,00	80,60	17,42	0,46					
5033	Хлеб пшеничный	30,00	2,10	0,30	14,10	63,00	0,012	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44					
пром	Творожная масса	130,00	11,30	4,00	16,00	147,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
	ИТОГО	610,00	21,09	16,06	89,24	529,30	0,07	0,03	20,07	255,00	106,60	83,02	3,00					

Обед

№ рецепта урь	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Р	Мг	Fe	
170	Борщ со сметаной и гренками	230,00	5,88	6,2	12,65	147,95	0,06	22,28	26,80	35,87	48,87	20,68	0,843					
591	Гуляш из отварного мяса(филе курин)	100,00	11,50	11,10	5,74	203,00	0,17	1,28	0,00	24,37	194,69	26,01	2,32					
679	Каша Ячневая с маслом	180,00	5,74	8,18	41,10	249,36	0,04	1,35	0,02	2,63	41,57	14,57	0,43					
943	Чай с сахаром	200,00	0,09	0,02	12,10	50,50	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40					
5033	Хлеб пшеничный	30,00	2,10	0,30	14,10	63,00	0,012	0,00	0,00	0,01	34,80	13,20	1,01					
5045	Хлеб ржаной	30,00	1,40	0,20	13,00	42,00	0,012	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24					
	ИТОГО	770,00	26,71	26,00	98,69	755,81	0,29	24,91	26,82	78,08	362,33	84,46	6,24					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1380,00	47,80	42,06	187,93	1285,11	0,37	24,94	46,89	333,08	468,93	167,48	9,24					

12-ый день

Завтрак

№ рецепта Уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Мг	Fe	Са	Р	Мг	Fe	
304	Плов из курицы	230,00	20,30	17,00	43,00	377,00	0,06	1,01	48,00	45,10	199,30	47,50	2,19					
пром	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	92,00	0,01	1,08	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18					
5033	Хлеб пшеничный	30,00	2,10	0,30	14,10	63,00	0,012	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44					
пром	Сок фруктовый 0,2л	200,00	0,10	0,00	12,00	48,00	0,02	4,00	0,00	14,00	17,00	18,00	0,80					
	ИТОГО	660,00	23,50	17,50	89,30	580,00	148,02	0,02	48,00	73,50	245,90	96,21	3,61					

Обед

№ рецепта Уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Мг	Fe	Са	Р	Мг	Fe
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	200,00	3,00	3,90	23,13	151,50	0,43	34,40	488,00	69,00	273,00	104,00	4,32				
304	Плов из курицы	210,00	20,30	17,00	43,00	377,00	0,06	1,01	48,00	45,10	199,30	47,50	2,19				
пром	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	92,00	0,01	1,08	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18				
5033	Хлеб пшеничный	30,00	2,10	0,30	14,10	63,00	0,012	0,00	0,00	0,01	34,80	13,20	1,01				
5045	Хлеб ржаной	30,00	1,40	0,20	13,00	42,00	0,012	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24				
пром	Сок фруктовый 0,2л	200,00	0,10	0,00	12,00	48,00	0,02	4,00	0,00	14,00	17,00	18,00	0,80				
	ИТОГО	870,00	27,90	21,60	125,43	773,50	0,54	40,49	536,00	143,71	570,10	192,70	9,74				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1530,00	51,40	39,10	214,73	1353,50	148,56	40,51	584,00	217,21	816,00	288,91	13,35				

13-ый день

Завтрак

№ рецепта уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Р	Мг	Fe	
7385	Каша молочная (Геркулесовая)	200,00	8,16	9,84	47,80	264,00	0,15	0,52	26,70	124,00	176,00	33,00	1,78					
943	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	14,00	56,00	0,17	0,68	17,30	143,00	130,00	34,00	1,09					
пром	Сдоба	70,00	5,34	6,60	18,10	194,30	0,04	0,03	0,07	201,00	80,60	17,42	0,46					
5033	Хлеб пшеничный	30,00	2,10	0,30	14,10	63,00	0,012	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44					
	ИТОГО	500,00	15,80	16,74	94,00	577,30	0,37	1,23	44,07	476,00	412,60	90,02	3,77					

Обед

№ рецепта уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Р	Мг	Fe	
197	Ши из свежей капусты со сметаной и грибами	230,00	5,77	7,03	13,45	148,75	0,32	27,70	0,52	0,11	0,26	0,99	3,55					
591	Гуляш из отварного мяса(филе курицы)	100,00	11,50	11,10	5,74	203,00	0,17	1,28	0,00	24,37	194,69	26,01	2,32					
679	Каша Ячневая с маслом	180,00	5,74	8,18	41,10	249,36	0,04	1,35	0,02	2,63	41,57	14,57	0,43					
943	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40					
5033	Хлеб пшеничный	30,00	2,10	0,30	14,10	63,00	0,012	0,00	0,00	0,01	34,80	13,20	1,01					
5045	Хлеб ржаной	30,00	1,40	0,20	13,00	42,00	0,012	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24					
	ИТОГО	770,00	26,71	26,81	101,39	762,11	0,55	30,33	0,54	42,32	313,72	64,77	8,95					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1270,00	42,51	43,55	195,39	1339,41	0,93	31,56	44,61	518,32	726,32	154,79	12,72					