



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «КОИ»
И.В. Рыбакова



СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ «СОШ № 15»
Е.А. Стародумова

**Примерное 10 дневное меню с
расчетом калорий 1-4 классы
в общеобразовательных
учреждениях
(завтрак, обед)**

2026-2027 годы

1 день

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	D, мкг	B2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг		
Завтрак																							
	200/5	6.2	7.6	45.3	240.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8/4	2015	
	200	0.2	0.0	6.4	26.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14/10	2015	
	55	8.9	13.4	10.4	183.5	0.02	0.08	0.40	0.00	0.00	135.00	7.00	86.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3	2008	
	50	3.6	1.4	24.9	127.1	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.55	5.85	29.25	0.45	46.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2015	
	510	18.9	22.4	87.0	577.1	0.07	0.00	0.40	0.00	0.02	143.55	12.85	115.25	0.75	46.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:																							
Обед																							
	60	0.9	4.7	5.0	65.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1/1	2015	
	200/5	1.9	5.0	15.6	116.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	91	2008	
	90/50	16.8	15.4	14.3	245.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	17/8	2015	
	150	8.2	6.5	42.8	262.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3/4	2015	
	200	0.0	0.0	23.2	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.94	1.89	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008	
	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.00	0.00	0.00		2015	
	805	31.5	31.9	125.3	898.0	0.06	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	19.29	16.74	37.80	0.90	65.85	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:																							
Всего за день:																							

З день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
	200/5	5.0	6.9	24.6	179.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	23/4	2015	
КАША МОЛОЧНАЯ ДРУЖБА (ПШЕНО РИС) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	80/5	8.2	12.0	1.5	173.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2/6	2015	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	0.2	0.0	6.4	26.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14/10	2015	
ЧАЙ С САХАРОМ	50	3.6	1.4	24.9	127.1	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.55	5.85	29.25	0.45	46.00	0.00	0.00		2015	
БАТОН НАРЕЗНОЙ																					
Итого за прием пищи:	540	17.0	20.3	57.4	506.7	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.55	5.85	29.25	0.45	46.00	0.00	0.00			
Обед																					
	60	1.8	3.0	7.3	89.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	379	2008	
МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	200/5	1.7	5.0	12.2	94.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3/2	2015	
БОРЩ ИЗ СВ. КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	90	16.3	16.7	25.4	178.0	0.04	1.00	0.01	2.20	0.00	0.00	14.00	20.00	150.00	2.00	0.00	0.00	0.00	259	2008	
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР	150	5.5	4.7	34.9	203.5	0.07	0.00	0.02	1.18	0.08	0.03	9.23	7.34	40.69	0.93	63.48	0.77	0.01	331	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	1.8	0.0	28.6	121.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4/10	2015	
КОМПОТ ИЗ КУРАТИ И ИЗЮМА																					
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИННЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.01		2015	
Итого за прием пищи:	755	30.8	29.7	132.8	801.4	0.17	1.00	0.03	4.36	0.08	0.06	33.58	42.19	228.49	3.83	127.98	0.77	0.02	0.01		
Всего за день:		47.8	50.0	190.2	1 308.0	0.22	1.00	0.03	4.36	0.08	0.08	42.13	48.04	257.74	4.28	173.98	0.77	0.02	0.01		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
	200/5	6.1	8.7	29.1	220.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5/4	2015
КАША ГРЕЧЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	50	4.3	5.4	16.8	132.6	0.04	0.05	0.04	1.73	0.29	0.08	23.45	6.40	49.10	0.53	66.75	3.96	0.01	0.00	23/12	2015
МАННИК	200/5	0.3	0.0	6.7	27.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	15/10	2015
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	50	3.6	1.4	24.9	127.1	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.55	5.85	29.25	0.45	46.00	0.00	0.00	0.00		2015
БАТОН НАРЕЗНОЙ	510	14.4	15.5	77.5	507.7	0.09	0.05	0.04	1.73	0.29	0.10	32.00	12.25	78.35	0.98	112.75	3.96	0.01	0.00		
Итого за прием пищи:																					
Обед																					
	60	0.5	0.1	38.0	8.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	84	2008
ИКРА КАБАЧОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	200/5	1.7	4.2	5.9	80.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2/9	2015
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ	90/50	16.3	18.5	2.2	240.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	326	2008
МЯСО КУР ОТВАРНОЕ В СОУСЕ	150	3.4	5.2	36.5	206.6	0.03	0.00	0.03	0.30	0.00	0.00	12.00	26.00	79.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	14/10	2015
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	200	0.4	0.0	10.5	43.5	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.02	17.19	9.72	14.83	1.48	50.50	0.00	0.00	0.00		2015
ЧАЙ С САХАРОМ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.01	0.00		
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИННЫЙ	805	26.0	28.3	117.4	693.9	0.09	0.08	0.03	1.28	0.00	0.05	39.54	50.57	131.63	2.98	115.00	0.00	0.01	0.00		
Итого за прием пищи:		40.4	43.8	194.9	1 201.6	0.18	0.13	0.07	3.01	0.29	0.15	71.54	62.82	209.98	3.96	227.75	3.96	0.02	0.00		
Всего за 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
	200/5	5.8	8.5	28.6	204.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	80/15	13.3	9.2	19.0	204.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	0.2	0.0	6.4	26.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2015	
ЧАЙ С САХАРОМ	50	3.6	1.4	24.9	127.1	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.55	5.85	29.25	0.45	46.00	0.00	0.00	0.00	2015	
БАТОН НАРЕЗНОЙ	550	22.9	19.2	79.0	561.9	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.55	5.85	29.25	0.45	46.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
	60	0.6	0.1	2.2	14.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2015	
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	200/25	7.1	8.8	18.9	182.5	0.10	5.42	0.22	2.11	0.00	0.07	26.42	23.84	86.68	1.29	434.97	5.36	0.06	0.01	18/2	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОН ИЗДЕЛИЯМИ С ЦЫПЛЕНОМ	90	12.7	12.5	48.1	203.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2011	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	150	3.2	5.1	23.7	158.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2015	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	0.0	0.0	28.2	112.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2015	
КИСЕЛЬ/ЯГОДНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.38	1.89	4.32	0.00	0.86	0.00	0.00	0.00	2004	
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИННЫЙ	775	27.3	26.8	145.4	785.6	0.16	5.42	0.22	3.09	0.00	0.10	48.15	40.58	128.80	2.19	500.33	5.36	0.07	0.01	2015	
Итого за прием пищи:																					
Всего за день:																					

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Б, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг		F, мг	Se, мг
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	6,7	7,5	34,9	234,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14/4
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	55	2,3	4,9	27,8	164,1	0,01	4,00	0,02	0,20	0,00	0,00	4,00	2,50	7,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	2
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	6,4	26,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14/10
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3,6	1,4	24,9	127,1	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,55	5,85	29,25	0,45	46,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	510	12,8	13,8	94,0	552,5	0,06	4,00	0,02	0,20	0,00	0,02	12,55	8,35	36,25	0,60	46,00	0,00	0,00	0,00	
Обед																				
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	47
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	200/10	3,4	3,2	18,4	116,4	0,08	4,85	0,18	0,39	0,03	0,09	61,63	24,13	73,61	0,87	411,21	6,83	0,02	0,00	27/2
ЗРАЗЫ ВЕРХ-ИСЕТСКИЕ ИЗ МЯСА -КУР С СОУСОМ	90/50	17,5	19,6	17,7	270,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	49
БУЛГУР ПРИПУЩЕННЫЙ	150	5,5	4,7	34,9	203,5	0,03	0,00	0,03	0,30	0,00	0,00	12,00	26,00	79,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	326
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,5	0,2	22,7	93,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20/10
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИННЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	
Итого за прием пищи:	810	31,1	28,0	119,6	806,6	0,17	4,85	0,21	1,67	0,03	0,12	83,98	64,98	190,41	2,37	475,71	6,83	0,03	0,00	
Всего за день:		44,0	41,8	213,6	1 359,0	0,23	8,85	0,23	1,87	0,03	0,14	96,53	73,33	226,66	2,97	521,71	6,83	0,03	0,00	

6 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
	200/5	8.7	10.8	40.0	179.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	18/4	2015
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	55	5.1	13.4	10.4	183.5	0.02	0.00	0.08	0.40	0.00	0.00	135.00	7.00	86.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	4.6	4.3	12.4	106.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	18/10	2015
КАКАО С МОЛОКОМ	50	3.6	1.4	24.9	127.1	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.55	5.85	29.25	0.45	46.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2015
БАТОН НАРЕЗНОЙ	510	22.0	29.9	87.7	596.5	0.07	0.00	0.08	0.40	0.00	0.02	143.55	12.85	115.25	0.75	46.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:																						
Обед																						
	60	1.8	3.0	7.3	89.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	379	2008
МАРИНАД ОВОШНОЙ С ТОМАТОМ	200	7.1	4.4	18.5	141.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	19/2	2015
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	240	15.6	18.3	35.4	369.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	41/8	2015
ЗАПЕКАНКА КАРТОФ.ФАРШИРОВ.ОТВАРНЫМ МЯСОМ КУР С ОВОЩАМИ	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	1.80	0.00	0.00	0.00	0.54	0.00	0.00	0.00		2015
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.01	0.00	0.00		
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИННЫЙ	750	28.2	26.0	85.5	714.1	0.06	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	18.45	16.65	37.80	0.90	65.04	0.00	0.01	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:		50.3	55.9	173.3	1 310.5	0.13	0.00	0.08	1.38	0.00	0.05	162.00	29.50	153.05	1.65	111.04	0.00	0.01	0.00	0.00		
Всего за день:																						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг	
Завтрак																						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	6.2	7.6	45.3	275.3	0.06	0.52	0.04	0.34	0.08	0.14	116.35	35.53	140.80	0.56	197.53	9.70	0.03	0.01	8/4	2015	
МАННИК	50	4.3	5.4	16.8	132.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	23/12	2015	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.4	0.0	10.5	43.5	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.02	17.19	9.72	14.83	1.48	50.50	0.00	0.00	0.00	14/10	2015	
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3.6	1.4	24.9	127.1	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.55	5.85	29.25	0.45	46.00	0.00	0.00	0.00	2015		
Итого за прием пищи:	505	14.6	14.4	97.6	578.5	0.11	0.60	0.04	0.34	0.08	0.18	142.09	51.10	184.88	2.49	294.03	9.70	0.03	0.01			
Обед																						
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	60	1.8	0.1	3.8	23.3	0.05	2.40	0.00	0.72	0.00	0.03	10.81	11.35	33.52	0.38	59.46	0.00	0.00	0.00	1/1	2015	
БОРЩ ИЗ СВ. КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2.2	6.0	12.3	113.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3/2	2015	
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА КУР С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	90/50	20.8	22.8	11.8	234.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5/9	2015	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.5	4.8	31.3	191.0	0.06	0.00	0.03	0.80	0.00	0.00	11.00	7.00	36.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	331	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0.2	0.2	18.8	78.8	0.01	1.82	0.00	0.29	0.00	0.01	7.15	3.35	4.49	0.90	126.69	0.91	0.00	0.00	585	1994	
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИННЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.01	0.00	2015		
Итого за прием пищи:	805	34.2	34.2	102.4	755.5	0.18	4.22	0.03	2.79	0.00	0.07	39.31	36.55	111.81	2.98	250.65	0.91	0.01	0.00			
Всего за день:		48.8	48.6	199.9	1 334.0	0.29	4.82	0.07	3.13	0.08	0.25	181.40	87.65	296.69	5.47	544.68	10.61	0.04	0.01			

0 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/0/5	7.2	10.7	46.0	308.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4/4	2015
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СТУШЕННЫМ	80/15	10.4	10.1	18.9	210.1	0.03	1.07	0.06	1.00	0.13	0.14	104.71	16.15	122.87	0.88	171.30	1.98	0.02	0.01	0.01	16/5	2015
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0.3	0.0	6.7	27.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	15/10	2015
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3.6	1.4	24.9	127.1	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.55	5.85	29.25	0.45	46.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2015
Итого за прием пищи:	555	21.5	22.2	96.6	673.4	0.08	1.07	0.06	1.00	0.13	0.16	113.26	22.00	152.12	1.33	217.30	1.98	0.02	0.01	0.01		
Обед																						
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	47	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОН ИЗДЕЛИЯМИ С ЦЫПЛЕНКОМ	200/25	7.1	8.8	18.9	182.5	0.10	5.42	0.22	2.11	0.00	0.07	26.42	23.84	86.68	1.29	434.97	5.36	0.06	0.01	0.01	18/2	2015
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ КУР С ОВОЩАМИ	90	9.0	5.2	7.9	250.3	0.04	13.50	0.00	2.34	0.00	0.00	34.20	19.80	85.50	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	306	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.2	5.1	23.0	158.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3/3	2015
КИСЕЛЬЯГОДНЫЙ	200	0.0	0.0	28.2	112.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.38	1.89	4.32	0.00	0.86	0.00	0.00	0.00	0.00	648	2004
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИННЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.01	0.00	0.00		2015
Итого за прием пищи:	775	23.5	19.5	103.8	827.2	0.20	18.92	0.22	5.43	0.00	0.10	82.35	60.38	214.30	3.99	500.33	5.36	0.07	0.01	0.01		
Всего за день:		45.0	41.6	200.4	1 500.6	0.28	19.99	0.28	6.43	0.13	0.26	195.61	82.38	366.42	5.32	717.63	7.34	0.09	0.02	0.02		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг	
Завтрак																						
	200/5	8.4	11.5	38.8	292.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14/4	2015
	20/35	1.6	8.8	10.4	127.2	0.01	4.00	0.02	0.20	0.00	0.00	4.00	2.50	7.00	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2008
	200	0.2	0.0	6.4	26.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14/10	2015
	50	3.6	1.4	24.9	127.1	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.55	5.85	29.25	0.45	46.00	0.00	0.00	0.00		2015
	510	13.8	21.7	80.5	572.8	0.06	4.00	0.02	0.20	0.00	0.00	12.55	8.35	36.25	0.60	46.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																						
	60	1.8	3.0	7.3	89.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	379	2008
	200/5	1.8	4.4	7.4	98.9	0.05	8.00	0.14	1.92	0.00	0.00	27.20	16.00	54.40	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	94	2008
	90	18.1	21.1	7.0	147.0	0.04	1.00	0.01	2.20	0.00	0.00	14.00	20.00	150.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	259	2008
	150	8.2	6.5	42.8	262.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3/4	2015
	200/5	0.3	0.0	6.7	27.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	15/10	2015
	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.98	0.00	0.00	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.01	0.00	0.00		2015
	760	33.9	35.3	95.5	739.8	0.15	9.00	0.15	5.10	0.00	0.00	0.03	51.55	50.85	242.20	3.62	64.50	0.00	0.01	0.00		
Итого за прием пищи:																						
Всего за день:		47.8	57.0	176.1	1 312.5	0.21	13.00	0.17	5.30	0.00	0.00	0.05	64.10	59.20	278.45	4.22	110.50	0.00	0.01	0.00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
	200/5	5.2	7.6	27.8	201.0	0.08	0.53	0.04	0.47	0.08	0.13	113.88	27.18	118.06	0.55	188.31	9.89	0.01	0.00	23/4	2015
КАША МОЛОЧНАЯ ДРУЖБА (ПШЕНО,РИС) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	0.2	0.0	6.4	26.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14/10	2015
ЧАЙ С САХАРОМ	100	0.7	0.7	17.4	122.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2015
ФРУКТ	50	3.6	1.4	24.9	127.1	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.55	5.85	29.25	0.45	46.00	0.00	0.00	0.00		2015
БАТОН НАРЕЗНОЙ																					
Итого за прием пищи:	555	9.7	9.7	76.5	476.7	0.13	0.53	0.04	0.47	0.08	0.15	122.43	33.03	147.31	1.00	234.31	9.89	0.01	0.00		
Обед																					
	60	0.6	0.1	2.2	14.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5/1	2015
ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	200/10	4.3	4.5	21.6	144.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	29/2	2015
СУП ПОРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ	240	19.2	21.5	35.4	382.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4/8	2015
ПЛОВ ИЗ МЯСА КУРИЦЫ	200	0.0	0.0	23.2	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.94	1.89	0.00	0.00	1.35	0.00	0.00	0.00	402	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.01	0.00		2015
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИННЫЙ																					
Итого за прием пищи:	760	27.8	26.4	106.8	748.1	0.06	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	19.29	16.74	37.80	0.90	65.85	0.00	0.01	0.00		
Всего за день:		37.5	36.1	183.3	1 224.7	0.19	0.53	0.04	1.45	0.08	0.18	141.72	49.77	185.11	1.90	300.16	9.89	0.02	0.00		