

Десятидневное меню 5-11класс 2024-2025 уч.год

Примерное десятидневное меню для возрастной категории 12 лет и старше



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Э.Ф.Мамкеева

1 день

1 день																			№ реце- п-тур ы	Сборн ик рецеп- тур
Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые			Энерге- ти- ческая ценнос- ть, ккал	Витамины														
		Белк и, г	Жи р, г	Углево- ды, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли- е вая кисл от					
завтрак																				
КАША МАННАЯ 5-11	250	9,08	12,33	53,67	360,98	0,63	0,09	0,15	0,06	1,65	0,15	0,00	0,10	0,64	12,88	173	2012			
БАНАН	250	3,64	1,21	50,93	232,80	10,00	0,08	0,11	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00	338	2011			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 5-11	200	3,61	3,10	28,09	155,47	0,52	0,05	0,11	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,37	0,00	379	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. В/С - 60 5-11	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,00	0,10	0,03	0,00	1,18	0,00	0,00	0,08	0,92	16,20					
Итого за прием пищи:	760	20,91	17,01	162,80	891,34	11,15	0,32	0,40	0,13	2,83	0,15	0,00	0,18	3,13	29,08					
Обед																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ 5-11	80	1,16	5,46	4,72	72,95	1,77	0,01	0,03	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	73	2011			
СУП С КРУПНОЙ РИСОВОЙ С МЯСОМ КУР 5-	250	11,32	12,10	47,31	343,61	6,07	0,12	0,11	0,23	2,55	0,00	0,20	0,50	3,65	18,01	115	2011			
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 5-11	200	11,42	10,98	51,62	350,58	0,00	0,30	0,17	0,04	6,41	0,15	0,00	0,37	3,12	29,78	171,1	2011			
ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ 5-11	100	15,76	19,92	5,19	263,24	2,17	0,06	0,12	0,24	2,40	0,00	0,46	0,49	5,37	7,82	292	2011			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 5-11	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. В/С - 60 5-11	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,00	0,10	0,03	0,00	1,18	0,00	0,00	0,08	0,92	16,20					
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ 60 5-11	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	1,32	0,00	0,00	0,10	0,40	18,00					
Итого за прием пищи:	950	48,21	49,36	183,74	1372,2	10,01	0,70	0,51	0,61	13,86	0,15	0,66	1,54	13,66	89,81					
Всего за день:		69,12	66,37	346,54	2263,6	21,16	1,02	0,91	0,74	16,69	0,30	0,66	1,72	16,79	118,8					

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые			Энер гети- ческ ая ценн ость, ккал	Витамины											№ реце п-тур ы	Сбо рик реце птур
		Белк и, г	Жи р ы, г	Угле вод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли е вая кисл от			
		завтрак																
КАША ПШЕННАЯ 5-11	250	10,48	10,25	58,10	367,3	0,64	0,23	0,16	0,06	1,78	0,11	0,00	0,32	0,87	24,95	177,1	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ 5-11	200	3,85	3,69	24,32	146,8	0,24	0,02	0,10	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	6,30	382	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. В/С - 60 5-11	60	4,58	0,37	30,11	142,0	0,00	0,10	0,03	0,00	1,18	0,00	0,00	0,08	0,92	16,20			
ЯБЛОКО	190	0,67	0,67	16,43	78,82	16,77	0,05	0,03	0,01	1,06	0,00	0,00	0,13	0,50	3,35	340	2011	
Итого за прием пищи:	700	19,58	14,98	128,9	735,1	17,65	0,40	0,32	0,07	4,02	0,11	0,00	0,53	2,43	50,80			
Обед																		
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ 5-11	100	0,94	6,13	4,19	76,33	1,43	0,03	0,04	1,10	3,07	0,00	0,00	0,08	0,49	5,93	41	2012	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С	250	8,35	11,53	9,03	174,2	13,03	0,07	0,09	0,25	2,37	0,00	0,20	0,40	2,99	12,01	88	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 5-11	200	3,09	2,29	19,78	112,1	0,00	0,04	0,01	0,01	0,66	0,04	0,00	0,05	0,28	5,78	203	2011	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С ОВОЩАМИ 5-11	100	13,83	11,15	13,81	211,5	2,17	0,06	0,11	0,12	2,28	0,00	0,00	0,09	2,65	7,47	278	2011	
ЧАЙ-ЗАВАРКА 5-11	200	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	375	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. В/С - 60 5-11	60	4,58	0,37	30,11	142,0	0,00	0,10	0,03	0,00	1,18	0,00	0,00	0,08	0,92	16,20			
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ 60 5-11	60	3,97	0,53	25,43	122,3	0,00	0,11	0,05	0,00	1,32	0,00	0,00	0,10	0,40	18,00			
Итого за прием пищи:	970	34,95	32,00	117,2	899,1	16,67	0,41	0,34	1,48	10,88	0,04	0,20	0,80	7,79	65,39			
Всего за день:		54,53	46,98	246,2	1634	34,32	0,81	0,66	1,55	14,90	0,15	0,20	1,33	10,22	116,1			

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	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг		
Завтрак																	
КАША вязкая молочная из риса 5-11	250	6,96	12,27	48,92	334,41	0,29	0,05	0,13	0,06	0,44	0,15	0,00	0,09	0,73	14,90	174	2011
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) на плодовых экстр 5-11	200	0,00	0,00	28,21	112,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	354	2011
ПИРОЖКИ с КАПУСТОЙ	100	4,19	2,44	42,60	164,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	406,2	2011
Итого за прием пищи:	550	11,15	14,71	119,73	611,36	0,29	0,05	0,13	0,06	0,44	0,15	0,00	0,09	0,73	14,90		
Обед																	
САЛАТ из БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ с МОРКОВЬЮ 5-11	100	1,50	5,08	4,25	69,72	14,45	0,02	0,03	0,19	2,21	0,00	0,00	0,12	0,55	8,78	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с ГОРОХОМ 5-11	250	5,99	4,47	21,21	149,42	5,90	0,19	0,07	0,19	3,64	0,00	0,00	0,22	1,12	10,38	102	2011
МЯСО тушеное с ОВОЩАМИ КУРЫ 5-11 (пару)	250	11,31	12,97	29,92	283,69	25,13	0,19	0,19	1,05	3,19	0,00	0,20	0,80	4,50	26,59	274	2012
КОМПОТ из СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 5-11	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ пшеничн. в/с - 60 5-11	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,00	0,10	0,03	0,00	1,18	0,00	0,00	0,08	0,92	16,20		
ХЛЕБ ржано пшеничный 60 5-11	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	1,32	0,00	0,00	0,10	0,40	18,00		
Итого за прием пищи:	920	27,35	23,42	130,28	844,71	45,48	0,61	0,37	1,43	11,54	0,00	0,20	1,32	7,49	79,95		
Всего за день:		38,50	38,13	250,01	1 456,07	45,77	0,66	0,50	1,49	11,98	0,15	0,20	1,41	8,22	94,85		

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	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг		
завтрак																	
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА (дружба) 5-11	250	8,57	12,79	52,21	358,71	0,29	0,12	0,14	0,06	1,07	0,15	0,00	0,19	0,80	21,84	175	2011
КАКАО С МОЛОКОМ 5-11	200	3,75	3,69	24,32	146,82	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	1,80	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. В/С - 60 5-11	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,00	0,10	0,03	0,00	1,18	0,00	0,00	0,08	0,92	16,20		
Итого за прием пищи:	510	16,90	16,85	106,64	647,62	0,81	0,25	0,28	0,08	2,25	0,15	0,00	0,27	1,86	39,84		
Обед																	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 5-11	100	1,26	3,72	6,49	64,37	3,13	0,02	0,03	0,00	1,77	0,00	0,00	0,06	0,16	10,08	53	2011
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ КУР 5-11	250	10,62	11,00	29,38	259,37	7,99	0,13	0,12	0,33	2,39	0,00	0,20	0,51	3,46	15,19	111	2011
ПЛОВ С МЯСОМ КУР 5-11	250	12,01	28,59	55,96	529,54	1,57	0,08	0,09	0,59	9,86	0,00	0,20	0,38	3,44	19,71	265	2011
ЧАЙ-ЗАВАРКА 5-11	200	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	375	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. В/С - 60 5-11	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,00	0,10	0,03	0,00	1,18	0,00	0,00	0,08	0,92	16,20		
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ 60 5-11	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	1,32	0,00	0,00	0,10	0,40	18,00		
Итого за прием пищи:	920	32,63	44,21	162,30	1 178,21	12,73	0,44	0,33	0,92	16,52	0,00	0,40	1,13	8,44	79,18		
Всего за день:		49,53	61,06	268,94	1 825,83	13,54	0,69	0,61	1,00	18,77	0,15	0,40	1,40	10,30	119,02		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг		
завтрак																	
КАША МАННАЯ 5-11	250	9,19	12,33	53,67	360,98	0,29	0,07	0,14	0,06	1,65	0,15	0,00	0,10	0,64	18,37	173	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 5-11	200	3,61	2,43	28,18	149,65	0,52	0,05	0,11	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,37	0,00	379	2011
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	100	7,37	5,14	52,09	285,18	0,00	0,12	0,05	0,00	4,00	0,00	0,00	0,16	1,27	31,00	428	2011
Итого за прием пищи:	550	20,17	19,90	133,94	795,81	0,81	0,24	0,30	0,08	5,65	0,15	0,00	0,26	2,28	49,37		
Обед																	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 5-11	100	0,94	6,13	4,19	76,33	1,43	0,03	0,04	1,10	3,07	0,00	0,00	0,08	0,49	5,93	41	2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ КУР 5-11	250	8,62	10,34	10,70	171,20	13,80	0,07	0,10	0,23	1,86	0,00	0,20	0,41	3,01	14,62	82	2011
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ 5-11	200	22,49	18,33	47,03	443,21	0,00	0,61	0,13	0,00	16,44	0,00	0,00	0,00	1,77	16,13	199	2011
РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 5-11	120	15,53	5,73	3,13	127,12	2,00	0,10	0,11	0,32	2,53	0,00	0,00	0,17	1,22	8,89	229	2011
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР 5-11	200	0,00	0,00	28,21	112,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	354	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. В/С - 60 5-11	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,00	0,10	0,03	0,00	1,18	0,00	0,00	0,08	0,92	16,20		
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ 60 5-11	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	1,32	0,00	0,00	0,10	0,40	18,00		
Итого за прием пищи:	990	56,13	41,43	148,80	1 195,16	17,23	1,02	0,46	1,65	26,40	0,00	0,20	0,84	7,81	79,57		
Всего за день:		76,30	61,33	282,74	1 990,97	18,04	1,26	0,76	1,73	32,05	0,15	0,20	1,10	10,09	128,94		

6 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	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг		
завтрак																	
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА 5-11	250	6,96	12,27	48,92	334,41	0,29	0,05	0,13	0,06	0,44	0,15	0,00	0,09	0,73	14,90	174	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 5-11	200	0,00	0,00	28,21	112,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	354	2011
ПИРОЖКИ С КАПУСТОЙ	100	4,19	2,44	42,60	164,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	406,2	2011
Итого за прием пищи:	550	11,15	14,71	119,73	611,36	0,29	0,05	0,13	0,06	0,44	0,15	0,00	0,09	0,73	14,90		
Обед																	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ 5-11	80	1,16	5,46	4,72	72,95	1,77	0,01	0,03	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	73	2011
СУП С КРУПНОЙ РИСОВОЙ 5-11	250	4,89	5,61	47,31	259,58	5,81	0,10	0,06	0,21	2,47	0,00	0,00	0,31	1,41	16,45	115	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 5-11 (отварная)	200	11,42	10,98	51,62	350,58	0,00	0,30	0,17	0,04	6,41	0,15	0,00	0,37	3,12	29,78	171,1	2011
ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ 5-11	100	15,76	19,92	5,19	263,24	2,17	0,06	0,12	0,24	2,40	0,00	0,46	0,49	5,37	7,82	292	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 5-11	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. В/С - 60 5-11	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,00	0,10	0,03	0,00	1,18	0,00	0,00	0,08	0,92	16,20		
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ 60 5-11	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	1,32	0,00	0,00	0,10	0,40	18,00		
Итого за прием пищи:	950	41,78	42,87	183,74	1 288,23	9,75	0,68	0,46	0,59	13,78	0,15	0,46	1,35	11,42	88,25		
Всего за день:		52,93	57,58	303,47	1 899,59	10,04	0,73	0,59	0,65	14,22	0,30	0,46	1,44	12,15	103,15		

7 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	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг		
Завтрак																	
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 5-11	250	6,23	7,08	24,24	185,94	0,30	0,04	0,15	0,05	0,17	0,16	0,03	0,01	0,29	11,05	120	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧН, В/С - 60 5-11	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,00	0,10	0,03	0,00	1,18	0,00	0,00	0,08	0,92	16,20		
КАКАО С МОЛОКОМ 5-11	200	3,75	3,69	24,32	146,82	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	1,80	382	2011
БАНАН	250	3,64	1,21	50,93	232,80	10,00	0,08	0,11	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	760	18,20	12,35	129,60	707,65	10,82	0,25	0,40	0,12	1,35	0,16	0,03	0,09	2,55	29,05		
Обед																	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 5-11	100	1,26	3,72	6,49	64,37	3,13	0,02	0,03	0,00	1,77	0,00	0,00	0,06	0,16	10,08	53	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ КУР 5-11	250	8,35	11,53	9,03	174,23	13,03	0,07	0,09	0,25	2,37	0,00	0,20	0,40	2,99	12,01	88	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 5-11	200	3,11	2,29	19,92	112,82	0,00	0,04	0,01	0,01	0,66	0,04	0,00	0,05	0,28	5,82	203	2011
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 5-11	100	18,85	15,64	4,28	233,36	1,34	0,06	0,12	0,27	0,71	0,00	2,61	0,42	3,96	12,32	246	2011
ЧАЙ-ЗАВАРКА 5-11	200	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	375	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧН, В/С - 60 5-11	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,00	0,10	0,03	0,00	1,18	0,00	0,00	0,08	0,92	16,20		
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ 60 5-11	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	1,32	0,00	0,00	0,10	0,40	18,00		
Итого за прием пищи:	970	40,31	34,08	110,19	909,71	17,54	0,40	0,34	0,53	8,01	0,04	2,81	1,11	8,77	74,43		
Всего за день:		58,51	46,43	239,79	1 617,36	28,36	0,65	0,74	0,65	9,36	0,20	2,84	1,20	11,32	103,48		

8 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	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг		
завтрак																	
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА (дружба) 5-11	250	8,45	12,79	54,15	366,45	0,63	0,14	0,15	0,06	1,07	0,15	0,00	0,19	0,80	16,35	175	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 5-11	200	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	375	2011
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	100	7,37	5,14	52,09	285,18	0,00	0,12	0,05	0,00	4,00	0,00	0,00	0,16	1,27	31,00	428	2011
Итого за прием пищи:	550	16,01	17,93	121,17	712,09	0,67	0,26	0,21	0,06	5,07	0,15	0,00	0,35	2,13	47,35		
Обед																	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 5-11	100	0,94	6,13	4,19	76,33	1,43	0,03	0,04	1,10	3,07	0,00	0,00	0,08	0,49	5,93	41	2012
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ КУР 5-11	250	10,62	11,00	29,38	259,37	7,99	0,13	0,12	0,33	2,39	0,00	0,20	0,51	3,46	15,19	111	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 5-11	200	5,20	7,73	32,38	220,67	15,41	0,18	0,17	0,04	0,34	0,10	0,00	0,57	2,01	15,13	128	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ 5-11	120	13,20	3,84	6,67	114,33	0,24	0,08	0,10	0,02	0,58	0,05	0,00	0,10	0,88	8,00	257	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 5-11	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. В/С - 60 5-11	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,00	0,10	0,03	0,00	1,18	0,00	0,00	0,08	0,92	16,20		
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ 60 5-11	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	1,32	0,00	0,00	0,10	0,40	18,00		
Итого за прием пищи:	990	38,51	29,60	147,52	1 012,58	25,07	0,63	0,51	1,49	8,88	0,15	0,20	1,44	8,16	78,45		
Всего за день:		54,52	47,53	268,69	1 724,67	25,74	0,89	0,72	1,55	13,95	0,30	0,20	1,79	10,29	125,80		

9 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	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг			
завтрак																		
КАША ПШЕННАЯ 5-11	250	10,49	13,49	58,00	396,38	0,64	0,23	0,16	0,06	1,84	0,15	0,00	0,32	0,87	24,95	177,1	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ 5-11	200	3,75	3,69	24,32	146,82	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	1,80	382	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧН, В/С - 60 5-11	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,00	0,10	0,03	0,00	1,18	0,00	0,00	0,08	0,92	16,20			
ЯБЛОКО	190	0,67	0,67	16,43	78,82	16,77	0,05	0,03	0,01	1,06	0,00	0,00	0,13	0,50	3,35	340	2011	
Итого за прием пищи:	700	19,49	18,22	128,86	764,11	17,93	0,41	0,33	0,09	4,08	0,15	0,00	0,53	2,43	46,30			
Обед																		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ 5-11	100	1,50	5,08	4,25	69,72	14,45	0,02	0,03	0,19	2,21	0,00	0,00	0,12	0,55	8,78	45	2011	
СУП С КРУПНОЙ РИСОВОЙ С МЯСОМ КУР 5-11	250	11,32	12,10	47,31	343,61	6,07	0,12	0,11	0,23	2,55	0,00	0,20	0,50	3,65	18,01	115	2011	
ПЛОВ С МЯСОМ КУР 5-11	250	12,01	28,59	55,96	529,54	1,57	0,08	0,09	0,59	9,86	0,00	0,20	0,38	3,44	19,71	265	2011	
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР 5-11	200	0,00	0,00	28,21	112,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	354	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧН, В/С - 60 5-11	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,00	0,10	0,03	0,00	1,18	0,00	0,00	0,08	0,92	16,20			
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ 60 5-11	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	1,32	0,00	0,00	0,10	0,40	18,00			
Итого за прием пищи:	920	33,38	46,67	191,27	1 320,17	22,09	0,43	0,31	1,01	17,12	0,00	0,40	1,18	8,96	80,70			
Всего за день:		52,87	64,89	320,13	2 084,28	40,02	0,84	0,64	1,10	21,20	0,15	0,40	1,71	11,39	127,00			

10 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	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг		
завтрак																	
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА 5-11	250	6,84	12,27	48,92	334,41	0,63	0,06	0,15	0,06	0,44	0,15	0,00	0,09	0,73	9,41	174	2011
КАКАО С МОЛОКОМ 5-11	200	3,75	3,69	24,32	146,82	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	1,80	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. В/С - 60 5-11	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,00	0,10	0,03	0,00	1,18	0,00	0,00	0,08	0,92	16,20		
ЯБЛОКО	190	0,67	0,67	16,43	78,82	16,77	0,05	0,03	0,01	1,06	0,00	0,00	0,13	0,50	3,35	340	2011
Итого за прием пищи:	700	15,84	17,00	119,78	702,14	17,92	0,24	0,32	0,09	2,68	0,15	0,00	0,30	2,29	30,76		
Обед																	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 5-11	100	1,26	3,72	6,49	64,37	3,13	0,02	0,03	0,00	1,77	0,00	0,00	0,06	0,16	10,08	53	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ 5-11	250	5,99	4,47	21,21	149,42	5,90	0,19	0,07	0,19	3,64	0,00	0,00	0,22	1,12	10,38	102	2011
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ КУРЫ 5-11 (пару)	250	11,31	12,97	29,92	283,69	25,13	0,19	0,19	1,05	3,19	0,00	0,20	0,80	4,50	26,59	274	2012
ЧАЙ-ЗАВАРКА 5-11	200	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	375	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 5-11	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,00	0,10	0,03	0,00	1,18	0,00	0,00	0,08	0,92	16,20		
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ 60 5-11	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	1,32	0,00	0,00	0,10	0,40	18,00		
Итого за прием пищи:	920	27,30	22,06	128,09	822,41	34,20	0,61	0,38	1,24	11,10	0,00	0,20	1,26	7,16	81,25		
Всего за день:		43,14	39,06	247,87	1 524,55	52,12	0,85	0,70	1,33	13,78	0,15	0,20	1,56	9,45	112,01		