

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ "Чкаловская СОШ"

\_\_\_\_\_/Потехина Л.П.

Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Время приема: 10.20; 11.25; 12.30

Время нахождения в школе: 08.30-13.00

5-11 классы - пятидневная учебная неделя

## 10-ти дневное МЕНЮ для учащихся возрастной категории 12-18 лет для детей с ОВЗ в весенне-летний период 2023-2024 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5.9	8.0	26.7	176.1	0.08	1.29	0.05	0.65	0.00	0.00	136.75	19.35	113.53	1.29	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ (БАТОН)	30	3.5	6.0	10.3	110.2	0.02	0.06	0.05	0.11	0.05	0.04	80.73	5.65	57.04	0.30	26.60	0.00	0.00	0.00	7	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	14.4	96.1	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	1.3	0.4	18.7	85.3	0.04	8.89	0.02	0.00	0.00	0.04	7.11	37.34	24.89	0.53	309.37	0.00	0.00	0.00	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>15.1</b>	<b>17.5</b>	<b>71.3</b>	<b>540</b>	<b>0.19</b>	<b>11.92</b>	<b>0.13</b>	<b>1.78</b>	<b>0.05</b>	<b>0.19</b>	<b>238.1</b>	<b>39.6</b>	<b>198.4</b>	<b>4.2</b>	<b>331.8</b>	<b>2.01</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>		
<b>2й завтрак</b>																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	162.5	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	ПР	
СОК ФРУКТОВЫЙ ИЛИ ЯГОДНЫЙ	200	1.3	0.3	25.3	107.5	0.03	5.00	0.00	0.00	0.00	0.03	17.50	10.00	17.50	3.50	300.00	2.50	0.00	0.00	389	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>7.6</b>	<b>3.6</b>	<b>48.6</b>	<b>270</b>	<b>0.09</b>	<b>5.03</b>	<b>0.04</b>	<b>0.17</b>	<b>0.11</b>	<b>0.11</b>	<b>46.59</b>	<b>18.06</b>	<b>76.99</b>	<b>3.98</b>	<b>364.45</b>	<b>3.86</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>22.7</b>	<b>21.1</b>	<b>119.9</b>	<b>810</b>	<b>0.28</b>	<b>16.95</b>	<b>0.17</b>	<b>1.95</b>	<b>0.16</b>	<b>0.3</b>	<b>284.69</b>	<b>57.66</b>	<b>275.39</b>	<b>8.18</b>	<b>696.25</b>	<b>5.87</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>		

1

### 2 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	18.6	14.2	17.0	249.3	0.10	15.96	0.14	3.60	0.00	0.00	81.84	37.92	163.68	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	314	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.3	1.8	2.1	25.7	0.00	0.60	0.04	0.79	0.00	0.01	3.84	2.50	4.22	0.11	32.49	0.40	0.00	0.00	364	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.6	6.5	46.5	274.7	0.14	0.00	0.03	0.15	0.10	0.06	41.16	30.62	78.15	1.42	126.51	0.00	0.02	0.02	202	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>29.1</b>	<b>22.6</b>	<b>95.8</b>	<b>682.9</b>	<b>0.29</b>	<b>16.63</b>	<b>0.21</b>	<b>5.13</b>	<b>0.1</b>	<b>0.11</b>	<b>149.89</b>	<b>89.51</b>	<b>283.86</b>	<b>5.38</b>	<b>240.93</b>	<b>0.4</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>		
<b>2й завтрак</b>																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	154.3	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	ПР	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	2011

Итого за прием пищи:	250	6,6	3,4	51,5	270	0,07	2,28	0,05	0,29	0,11	0,09	50,79	18,78	69,92	0,65	161,85	2,11	0,01	0,01
Всего за день:		35,7	26	147,3	952,9	0,36	18,91	0,26	5,42	0,21	0,2	200,68	108,29	353,78	6,03	402,78	2,51	0,03	0,03

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	глеводы		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	200	43.2	8.2	35.6	399.0	0.10	1.47	0.03	2.85	0.12	0.39	215.21	48.77	335.11	1.88	354.46	2.32	0.05	0.05	224	2008
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.03	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	22.00	5.00	77.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	209	2011
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2.2	2.6	16.7	98.4	0.02	0.30	0.02	0.07	0.02	0.11	92.10	10.20	65.70	0.06	109.50	2.10	0.01	0.00	ПР	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	0.02	1.00	0.01	0.00	0.00	0.00	61.00	7.00	45.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	432	2008
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	8.7	41.8	0.03	8.89	0.01	0.56	0.00	0.02	14.22	7.11	9.78	1.96	247.14	1.78	0.01	0.00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>48,7</b>	<b>12,5</b>	<b>93,4</b>	<b>693,5</b>	<b>0,2</b>	<b>11,66</b>	<b>0,07</b>	<b>3,87</b>	<b>0,14</b>	<b>0,53</b>	<b>387,13</b>	<b>79,68</b>	<b>472,39</b>	<b>5,3</b>	<b>736,9</b>	<b>6,2</b>	<b>0,07</b>	<b>0,05</b>		
<b>2й завтрак</b>																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	190.2	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	ПР	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	0.02	1.00	0.01	0.00	0.00	0.00	61.00	7.00	45.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	432	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>6,8</b>	<b>3,3</b>	<b>42,6</b>	<b>270</b>	<b>0,06</b>	<b>1,07</b>	<b>0,04</b>	<b>0,17</b>	<b>0,11</b>	<b>0,1</b>	<b>58,51</b>	<b>20,93</b>	<b>76,25</b>	<b>2,08</b>	<b>128,18</b>	<b>1,36</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>55,5</b>	<b>15,8</b>	<b>136</b>	<b>963,5</b>	<b>0,26</b>	<b>12,73</b>	<b>0,11</b>	<b>4,04</b>	<b>0,25</b>	<b>0,63</b>	<b>445,64</b>	<b>100,61</b>	<b>548,64</b>	<b>7,38</b>	<b>865,08</b>	<b>7,56</b>	<b>0,08</b>	<b>0,06</b>		

### 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	глеводы		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10.1	5.4	3.2	102.7	0.08	1.59	0.57	2.48	0.00	0.08	39.15	42.50	153.38	0.84	354.65	93.75	0.41	0.01	229	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	4.2	7.0	28.4	326.7	0.16	13.81	0.05	0.33	0.11	0.15	46.60	38.66	111.65	1.57	1013.59	11.23	0.05	0.00	128	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	15.4	63.7	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	0.02	23.62	10.37	13.56	1.30	51.47	0.00	0.00	0.00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
ЙОГУРТ	135	3.8	3.4	6.1	76.3	0.04	0.95	0.03	0.00	0.00	0.23	162.00	18.90	128.25	0.00	197.10	0.00	0.03	0.00	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>655</b>	<b>19,9</b>	<b>15,9</b>	<b>63,1</b>	<b>616,8</b>	<b>0,31</b>	<b>17,19</b>	<b>0,65</b>	<b>3,2</b>	<b>0,11</b>	<b>0,49</b>	<b>275,79</b>	<b>117,03</b>	<b>423,64</b>	<b>4,11</b>	<b>1642,61</b>	<b>104,68</b>	<b>0,49</b>	<b>0,01</b>		
<b>2й завтрак</b>																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	192.6	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	ПР	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	15.4	63.7	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	0.02	23.62	10.37	13.56	1.30	51.47	0.00	0.00	0.00	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>6,3</b>	<b>3,3</b>	<b>42,8</b>	<b>270</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>0,05</b>	<b>0,17</b>	<b>0,11</b>	<b>0,08</b>	<b>39,73</b>	<b>10,35</b>	<b>59,49</b>	<b>0,48</b>	<b>65,81</b>	<b>1,36</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>26,2</b>	<b>19,2</b>	<b>105,9</b>	<b>886,8</b>	<b>0,37</b>	<b>17,22</b>	<b>0,7</b>	<b>3,37</b>	<b>0,22</b>	<b>0,57</b>	<b>315,52</b>	<b>127,38</b>	<b>483,13</b>	<b>4,59</b>	<b>1708,42</b>	<b>106,04</b>	<b>0,51</b>	<b>0,02</b>		

### 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	глеводы		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	100	1.1	0.2	3.8	24.1	0.06	25.13	0.17	0.39	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	70	2011
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	23.2	24.0	33.8	443.5	0.09	0.48	0.22	3.71	0.00	0.15	18.45	44.25	235.52	2.95	436.94	9.28	0.09	0.01	244	2011

ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
СОК ФРУКТОВЫЙ ( ИНД.УПАК.)	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>27,1</b>	<b>24,5</b>	<b>82,4</b>	<b>660,5</b>	0,21	27,29	0,39	4,61	0	0,25	53,49	66,62	277,63	7,33	769,36	11,62	0,09	0,01		
<b>2й завтрак</b>																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	192.5	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	ПР	
КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ	200	7.5	0.3	10.0	77.5	0.10	2.50	0.00	0.00	0.00	0.00	315.00	37.50	245.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>13,8</b>	<b>3,6</b>	<b>33,4</b>	<b>270</b>	0,16	2,53	0,04	0,17	0,11	0,08	344,09	45,56	304,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01		
<b>Всего за день:</b>		<b>40,9</b>	<b>28,1</b>	<b>115,8</b>	<b>930,5</b>	<b>0,37</b>	<b>29,82</b>	<b>0,43</b>	<b>4,78</b>	<b>0,11</b>	<b>0,33</b>	<b>397,58</b>	<b>112,18</b>	<b>582,12</b>	<b>7,81</b>	<b>833,81</b>	<b>12,98</b>	<b>0,1</b>	<b>0,02</b>		

### 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	глеводы		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
КАША "ДРУЖБА"	200	4.6	8,3	24,4	191,4	0,07	0,52	0,04	0,44	0,09	0,12	111,38	24,13	107,72	0,46	178,52	9,59	0,01	0	190	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БАТОН)	30	1.6	8.8	10.4	127.2	0.02	0.00	0.07	0.22	0.15	0.02	5.00	2.60	14.90	0.22	19.90	0.00	0.00	0.00	1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	111.43	27.49	95.58	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.2	7.2	38.2	0.04	53.34	0.01	0.20	0.00	0.03	30.23	11.56	20.45	0.27	175.13	1.78	0.02	0.00	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>12,7</b>	<b>20,3</b>	<b>79,9</b>	<b>558,9</b>	0,17	55,15	0,15	1,46	0,15	0,18	289,3	77,92	284,48	3,05	428,12	10,78	0,02	0		
<b>2й завтрак</b>																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	157.2	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	ПР	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	111.43	27.49	95.58	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	382	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>6,7</b>	<b>3,5</b>	<b>50,3</b>	<b>270</b>	0,07	30,03	0,05	0,44	0,11	0,1	50,45	20,47	70,63	0,92	197,1	1,74	0,02	0,01		
<b>Всего за день:</b>		<b>19,4</b>	<b>23,8</b>	<b>130,2</b>	<b>828,9</b>	<b>0,24</b>	<b>85,18</b>	<b>0,2</b>	<b>1,9</b>	<b>0,26</b>	<b>0,28</b>	<b>339,75</b>	<b>98,39</b>	<b>355,11</b>	<b>3,97</b>	<b>625,22</b>	<b>12,52</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>		

### 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	глеводы		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
ОМЛЕТ С СЫРОМ	200	23.0	39.6	3.4	463.1	0.09	0.32	0.49	3.17	3.22	0.61	293.57	26.33	360.27	3.23	280.38	30.78	0.07	0.04	211	2011
ЙОГУРТ	135	3.8	3.4	6.1	76.3	0.04	0.95	0.03	0.00	0.00	0.23	162.00	18.90	128.25	0.00	197.10	0.00	0.03	0.00	ПР	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>28,7</b>	<b>43,1</b>	<b>34,7</b>	<b>648,9</b>	0,16	1,34	0,52	3,56	3,22	0,87	476,32	60,4	517,93	4,88	546,51	30,78	0,1	0,04		
<b>2й завтрак</b>																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	162.5	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	ПР	
СОК ФРУКТОВЫЙ ИЛИ ЯГОДНЫЙ	200	1.3	0.3	25.3	107.5	0.03	5.00	0.00	0.00	0.00	0.03	17.50	10.00	17.50	3.50	300.00	2.50	0.00	0.00	389	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>7,6</b>	<b>3,6</b>	<b>48,6</b>	<b>270</b>	0,09	5,03	0,04	0,17	0,11	0,11	46,59	18,06	76,99	3,98	364,45	3,86	0,01	0,01		
<b>Всего за день:</b>		<b>36,3</b>	<b>46,7</b>	<b>83,3</b>	<b>918,9</b>	<b>0,25</b>	<b>6,37</b>	<b>0,56</b>	<b>3,73</b>	<b>3,33</b>	<b>0,98</b>	<b>522,91</b>	<b>78,46</b>	<b>594,92</b>	<b>8,86</b>	<b>910,96</b>	<b>34,64</b>	<b>0,11</b>	<b>0,05</b>		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	глеводы		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	16.5	14.6	11.5	143.4	0.15	0.39	0.10	0.40	0.35	0.18	56.83	31.13	187.66	1.29	310.53	36.53	0.24	0.03	254	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.4	1.1	1.8	22.4	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.01	7.43	1.06	5.52	0.05	11.08	0.71	0.00	0.00	330	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	200	11.7	7.1	53.6	325.8	0.31	1.26	0.49	6.36	0.08	0.18	33.25	174.51	267.09	6.15	428.61	4.78	0.04	0.01	166	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	15.4	63.7	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	0.02	23.62	10.37	13.56	1.30	51.47	0.00	0.00	0.00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>30,9</b>	<b>23,3</b>	<b>102</b>	<b>649,7</b>	<b>0,52</b>	<b>12,5</b>	<b>0,61</b>	<b>7,78</b>	<b>0,43</b>	<b>0,42</b>	<b>141,7</b>	<b>231,6</b>	<b>501,6</b>	<b>11,39</b>	<b>1105,09</b>	<b>44,02</b>	<b>0,29</b>	<b>0,04</b>		
<b>2й завтрак</b>																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	170.0	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	ПР	
РЯЖЕНКА	200	7.5	2.5	10.5	100.0	0.05	1.25	0.00	0.00	0.00	0.00	310.00	35.00	230.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>13,8</b>	<b>5,8</b>	<b>33,9</b>	<b>270</b>	<b>0,11</b>	<b>1,28</b>	<b>0,04</b>	<b>0,17</b>	<b>0,11</b>	<b>0,08</b>	<b>339,09</b>	<b>43,06</b>	<b>289,49</b>	<b>0,48</b>	<b>64,45</b>	<b>1,36</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44,7</b>	<b>29,1</b>	<b>135,9</b>	<b>919,7</b>	<b>0,63</b>	<b>13,78</b>	<b>0,65</b>	<b>7,95</b>	<b>0,54</b>	<b>0,5</b>	<b>480,79</b>	<b>274,66</b>	<b>791,09</b>	<b>11,87</b>	<b>1169,54</b>	<b>45,38</b>	<b>0,3</b>	<b>0,05</b>		

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	глеводы		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МАННОЙ КРУПОЙ	200	43.1	8.1	33.0	386.6	0.09	0.38	0.03	2.68	0.12	0.38	211.29	46.81	332.42	1.34	278.84	1.78	0.05	0.05	224	2008
ДЖЕМ	30	0.6	1.5	4.0	31.9	0.01	0.08	0.01	0.03	0.02	0.01	16.33	2.02	12.10	0.03	23.94	1.37	0.00	0.00	327	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	26.6	142.2	0.05	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	111.41	19.03	87.89	0.40	169.61	9.00	0.00	0.00	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
СОК ФРУКТОВЫЙ (ИНДУПАК.)	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>49,5</b>	<b>12,4</b>	<b>93,3</b>	<b>691,4</b>	<b>0,2</b>	<b>2,58</b>	<b>0,06</b>	<b>3,1</b>	<b>0,14</b>	<b>0,54</b>	<b>356,23</b>	<b>81,66</b>	<b>461,81</b>	<b>4,69</b>	<b>738,19</b>	<b>14,15</b>	<b>0,005</b>	<b>0,05</b>		
<b>2й завтрак</b>																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	192.2	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	ПР	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	26.6	142.2	0.05	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	111.41	19.03	87.89	0.40	169.61	9.00	0.00	0.00	379	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>6,7</b>	<b>3,3</b>	<b>42,4</b>	<b>270</b>	<b>0,06</b>	<b>0,11</b>	<b>0,04</b>	<b>0,17</b>	<b>0,11</b>	<b>0,1</b>	<b>49,17</b>	<b>18,69</b>	<b>75,06</b>	<b>2,03</b>	<b>117,86</b>	<b>1,36</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>56,2</b>	<b>15,7</b>	<b>135,7</b>	<b>961,4</b>	<b>0,26</b>	<b>2,69</b>	<b>0,1</b>	<b>3,27</b>	<b>0,25</b>	<b>0,64</b>	<b>405,4</b>	<b>100,35</b>	<b>536,87</b>	<b>6,72</b>	<b>856,05</b>	<b>15,51</b>	<b>0,015</b>	<b>0,06</b>		

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	глеводы		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	100	0.8	0.1	2.5	14.1	0.03	10.05	0.01	0.10	0.00	0.04	23.12	14.07	42.21	1.01	141.71	3.02	0.02	0.00	70	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	22.6	22.0	9.3	225.2	0.08	0.00	0.00	2.26	0.00	0.13	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	268	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.5	3.0	2.2	36.7	0.01	0.60	0.09	0.06	0.00	0.00	2.41	3.01	6.01	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	364	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.6	6.5	46.5	274.7	0.14	0.00	0.03	0.15	0.10	0.06	41.16	30.62	78.15	1.42	126.51	0.00	0.02	0.02	202	2011

ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>33,4</b>	<b>31,6</b>	<b>85,7</b>	<b>660,2</b>	0,29	10,72	0,13	2,96	0,1	0,26	87,44	62,87	155,78	4,2	377,25	3,02	0,04	0,02		
<b>2й завтрак</b>																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	173.3	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	ПР	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>6,3</b>	<b>3,3</b>	<b>46,7</b>	<b>270</b>	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	40,68	10,54	59,49	0,48	66,03	1,36	0,01	0,01		
<b>Всего за день:</b>		<b>39,7</b>	<b>34,9</b>	<b>132,4</b>	<b>930,2</b>	<b>0,35</b>	<b>10,75</b>	<b>0,17</b>	<b>3,13</b>	<b>0,21</b>	<b>0,34</b>	<b>128,12</b>	<b>73,41</b>	<b>215,27</b>	<b>4,68</b>	<b>443,28</b>	<b>4,38</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>		