



Утверждаю
 Директор МОБУ
 «Шалаевская НШ-ДС»
 Приказ № 17/02 от «29» марта 2021г
 А.В. Савинова

Примерное десятидневное меню для школьников 7 - 11 лет

№ рец/сборник	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)		Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества							
			белки, г	жир, г		углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мг	
День первый																		
Завтрак																		
182/2015	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	3,4	7,3	29,6	0,04	0,8	39,5	0,1	0,1	0,1	0,1	88,9	20,5	94,2	0,3	0,7	36,8
3/2004	Бутерброд с сыром	15/20	5	5	10,3	0,02	0,1	34,5	0,4	0,04	0,04	0,04	153,8	9,4	109	0,4	0,5	0
694/2004	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	0,06	1,6	24,4	0	0,2	0,2	0,2	152,2	21,3	124,6	0,4	0,6	3
	Итого за прием пищи:	385	13,3	17,3	72,4	0,12	2,5	98,5	0,5	0,34	0,5	0,34	394,4	51,2	327,8	1,1	1,8	39,8
Обед																		
515/576 2004	Овощи по сезону	35	0,4	0,1	1,3	0,03	8,8	0	0,3	0	0,3	0	4,9	7	9,1	0,4	0,1	1,1
139/2004	Суп картофельный с бобовыми (горох луцценый)	250	6,2	5,6	22,3	0,23	5,8	0	2,4	0,07	0,07	0,07	42,7	35,6	88,1	2,1	0,8	51,4
139451/2 004	Шницель мясной	80	12,7	11,5	12,8	0,03	0	0	2,9	0,1	0,1	0,1	4,8	19,2	60	1,6	0,5	24,2
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,1	34,2	0,5	0	0	1	0,03	0,03	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1	0,4	56,9
631/2004	Компот из свежих плодов шиповника с вит. С	200	0,4	0	49,6	0	16	0	0,1	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	2	0,3	14,9	0,5	0	0	0,3	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7
	Итого за прием пищи:	745	26,8	26,6	135,1	1,29	30,6	0	7	0,2	0,2	0,2	78	97,5	232,1	6,2	2,1	136
Полдник																		
697/2004	Молоко в инд. Упак.	200	6	6,4	9,4	0,1	1,1	25,3	0	0,2	0,2	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19
534/2003	Выпечное изделие	70	9,7	19,7	25,7	0,08	0,3	0,16	0	0,12	0,12	0,12	226,4	18,9	164,9	0,9	0,8	8,4
	Итого за день		55,8	70	312,6	1,59	34,5	123,96	7,5	0,86	0,86	0,86	938,8	191,3	904,8	8,4	5,5	203,2

Лист второй

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Паштеты			Жирнок.			Углеб.			Экстракт-чеснок, пшено, соль, г	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур
		Безв.	Жиры	Углеб.	Жиры	Углеб.	В1	С	А	Е		В2	Са	Мг	Р	Fe	Zn	I	Мг					
																				г	г	г	мг	
		г	г	г	г	г	мг	мг	мг	мг		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг				
Заутрак																								
КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУР	80	14,9	11,4	13,6	216	0,08	12,8	0,11	2,88	0,1	65,6	30,4	131,2	1,6	0,1	25,5	498	2004						
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	6,8	21,9	163,5	0,14	18,2	0	0,2	0,1	37	27,8	86,6	1	0,7	56,5	520	2004						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	0,2	0	0,5	2,8	0	2	0	0,1	0	4,6	2,8	8,4	0,3	0,1	0,6	515/576	2004						
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004						
БАТОН БОДРОВОУПАВНЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016						
Итого за прием пищи:	475	20,2	18,5	61,5	496,7	0,24	35	0,11	3,48	0,2	119,8	72,6	253,6	4,1	1	82,6								

Обед

ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	0,4	0	2,2	11,6	0	0,8	0	0,2	0	3,6	3,8	11,2	0,2	0	515/576	2004	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБНЫЙ	250/15	5	3,3	20,5	132,6	0,11	12	0	2,7	0,08	35	36,7	113,7	1,3	0,5	69,2	133	2004
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	10,9	10,9	3,2	156	0,15	23,1	4,4	2,4	1,1	20,5	11,8	178,6	3,8	2,9	68,8	431	2004
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,8	6,1	38,9	228	0,03	0	0	0,3	0,02	5,3	25,5	77,9	0,5	0,8	60,8	511	2004
БАТОН БОДРОВОУПАВНЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46	0,4	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84
ШАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	639	2004
Итого за прием пищи:	755	23,6	20,7	116,4	750,6	0,71	36,6	4,4	6,6	1,22	106,1	106,9	443,4	7,3	4,7	200		

Полдник

МОЛОКО в виде утка	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
ФРУКТ	130	0,6	0,6	12,7	61,1	0	13	0	0,8	0	20,8	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6		
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	4	4	22,2	141,5	0,6	0	7	1,6	0,04	11,2	14,2	38,3	0,7	0,3	24	422	2015
Итого за прием пищи:	380	10,6	11	44,3	322,6	0,7	14,1	32,3	2,4	0,24	372	48,3	232,6	3,8	1,3	45,6		
Всего за день:	54,4	50,2	232,2	1569,9	1,65	85,7	36,81	11,5	1,66	497,9	227,8	929,6	15,2	7	328			

Дель-третий

Присыпки, наименования блюд	Масса порции		Насыщенные вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур
	г	мл	Жиры, г	Углеб. вода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мг		
																	Итого за присыпку:	
Завтрак																		
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОКОМ СТУЩЕННЫМ	150/50	30,2	17,9	51,9	496	1	0,5	21	0,9	0,6	363,6	53	429,9	1,3	1,2	9,7	366	2004
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,04	0,01	0	0,3	0	0,02	0	0	0	2	0,9	1,8	0,2	0	0	685	2004
БАТОН КОЖИРОВАННЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
Итого за присыпку:	420	31,84	18,11	62,2	548,7	1,02	0,52	21	1,2	0,6	390,2	60,5	448,9	1,7	1,3	9,7		
Обед																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ																		
СОУП ИЗ СЫКАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	10	0,3	0	0,7	4	0	0,4	0	0,1	0,4	1,8	1,9	5,6	0,1	0,1	0	515276	2004
ТЕРТИН МЯСНЫЙ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	50/30	7,7	9,6	9	154,9	0,04	2,3	0,05	2,6	0,1	9,3	12,4	73,1	0,9	2,5	18,6	461587	2004
КАША ГРЯЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,7	7,8	42,6	279	0,2	0	0	0,6	0,1	14,8	135,8	203,9	4,6	1,5	56,2	508	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,8	92	0,8	0	0	0,4	0	9,2	10	42,4	1,2	0,4	2,2		ГОСТ 2077-84
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С М С ВИТ С	200	0,2	0,1	33	138	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634	2004
Итого за обед:	730	21,8	24,6	118,5	790,1	1,1	29,4	10,05	6,2	0,65	111,6	194,1	396,1	8,1	4,9	77,6		
Полдник																		
МОЛОКО в индивидуал.																		
КОФЕТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
Итого за присыпку:	75	4,7	8,8	38	250	0,08	0	12	3,1	0,06	15	17,2	48	0,9	0,9	9	418	2015
Итого за обед:	275	10,7	15,2	47,4	370	0,18	1,1	37,3	3,1	0,26	255	40,9	228	1,1	1,7	28		
Итого за день:	64,34	57,91	228,1	1708,8	2,3	31,02	68,35	10,5	1,51	786,8	295,5	1073	10,9	7,9	115			

Девя. четвертый

Присы. выпеч., мажаче. выпеч. блоча	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур
		Жиры, г		Углевы. одм., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мг		
		Белки, г	Жирн., г														Жиры, г	
Завтрак																		
БЛЮЧЕК МЯСНОЙ	80	12,7	11,5	12,8	268,8	0,03	0	0	2,9	0,1	4,8	19,2	60	1,6	0,5	24,2	451	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,1	9,1	34,2	244,5	0,5	0	0	1	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1	0,4	56,9	316	2004
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	1520	5	5	10,3	107	0,02	0,1	34,5	0,4	0,04	153,8	9,4	109	0,4	0,5	0	3	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
Итого за завтрак:	465	23	25,7	72,3	620,3	0,55	0,1	34,5	4,3	0,17	168,5	53,7	214,2	4,1	1,4	81,1		
Обед																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	40	0,4	0,1	1,5	10,6	0,03	10	0	0,2	0	5,6	8	10,4	0,3	0,1	1,4	515/576	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	200	4,6	16,4	121,8	121,8	0,2	6,9	0,3	1,5	0,2	33,7	24	86,2	1,4	0,8	57,3	133	2004
РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	175	12,8	10,7	15,2	208	0,09	11,7	21	2	0,14	28,6	36	138,1	1,8	1,1	52,9	289	2015
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТ. С	200	0,4	0	49,6	142	0	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2	631	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7		ГОСТ 3077-84
МЯСНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3,3	7,2	20,5	160	0,08	0,02	0	2,4	0,03	10,7	14,1	38,4	0,7	0,3	24	426	2015
Итого за обед:	695	23,5	22,9	118,1	711,4	0,9	44,62	21,3	6,5	0,37	99,3	96,7	310,8	5,2	2,6	138		
Полдник																		
МАДЖО в нап. утв.	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
МАДИТСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	20	1,3	7	11,9	115	0	0	0	0	0	2,1	1,7	9	0,1	0,1	1,8		ГОСТ 34901-2014
ФРУКТ	150	0,6	0,5	15,5	70,5	0,03	7,5	0	0,6	0,04	28,5	18	24	3,5	0	0		
Итого за присы. выпеч.:	370	7,9	13,9	36,8	305,5	0,13	8,6	25,3	0,6	0,24	270,6	43,4	213	3,8	0,9	20,8		
Итого за день:	544	62,6	227,2	1637,2	1,59	53,32	81,1	11,4	0,78	538,4	193,8	728	13,1	4,9	239			

Дети пятый

Прясые пиши, наивисповидание блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал/100 г	Вытяжки						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборные рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
																	Этапы		
БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ (НОВИДЛОМ)	150	6,2	6,8	52,5	318	1,2	39,5	2	0,08	28,5	23,2	72,3	2	0,9	42,7	728	2004		
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	125	3,5	3,1	17,3	112,5	0,8	25	0	0,2	148,8	17,5	112,8	0,15	0	0		ГОСТ 31981-2013		
ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	200	0,2	0,1	10	40	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004		
Итого за прясые пиши:	475	9,9	10	79,8	470,5	2	64,5	2	0,28	182,3	44,7	193,1	3,15	0,9	42,7				
Завтрак																			
Обед																			
ОМЛЕТ ПО СЕЗОНУ	20	0,2	0	0,5	2,8	0	0	0,1	0	4,6	2,8	8,4	0,3	0,1	0,6	515/576	2004		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200	2,7	4,7	8,6	89,2	0,07	8,8	6,2	0,6	0,1	31,5	47,3	0,6	0,4	51,9	135	2004		
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	80	7	5,7	8,9	118,4	0,05	1,6	0,05	2,2	0	24,8	9,4	92,8	0,6	0,4	80,5	394		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	6,8	21,9	163,5	0,14	18,2	0	0,2	0,1	37	27,8	86,6	1	0,7	56,5	520		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СВЕЖИХ ПЛОДОВ САМ	200	0,2	0	35,4	142	0,06	11,2	0	0,1	0	22	11,9	12	0,1	0	0,4	632		
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3,7	6,3	22	159	0,06	0	2	2,3	0,8	9,9	13,7	35	0,7	0,3	24	424		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46	0,4	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1			
Итого за обед:	720	18,3	23,7	107,2	720,9	0,78	41,8	8,25	5,7	1	134,4	88,9	303,3	3,9	2,1	215			
Полдник																			
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	20,2	85	0,02	4	0	0,2	0,02	14	8	14	2,8	0	0	707		
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	9,6	13,8	26,9	271	0,14	0	7,5	1,5	0,1	269,3	24,2	104,5	1,5	0,2	21,5	430		
Итого за полдник:	300	10,6	13,8	47,1	356	0,16	4	7,5	1,7	0,12	283,3	32,2	118,5	4,3	0,2	21,5			
Всего за день:	38,8	47,5	234,1	1547,4	1,09	47,8	80,25	9,4	1,4	600	165,8	614,9	31,4	3,2	279				

Неделя вторая/День первый

№ рецеп-сборник	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)		Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества								
			белки, г	жиры, г		углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мг
Неделя вторая/День первый																	
Завтрак																	
175/2015	Каша «Дружба» молочная жидкая с маслом слив.	150	4,1	7,6	29,6	204,5	0,6	37,4	0,1	0,4	91,1	25,4	106,9	0,6	0,7	37,9	
3/2004	Бутерброд с сыром	15/20	5	5	10,3	107	0,1	34,5	0,4	0,04	153,8	9,4	109	0,4	0,5	0	
694/2004	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,06	24,4	0	0,2	152,2	21,3	124,6	0,4	0,6	3	
Итого за прием пищи:		385	14	17,6	72,4	501,5	2,3	96,3	0,5	0,64	397,1	56,1	340,5	1,4	1,8	40,9	
Обед																	
515/576/2004	Овощи по сезону	20	0,2	0	0,5	2,8	0	2	0	0,1	0	2,8	8,4	0,3	0,1	0,6	
110/2004	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,3	6,7	13,4	122,2	0,05	10,7	2,4	0,5	58,5	27	60,7	1	0,4	0,4	
498/2004	Котлета из мяса кур	80	14,9	11,4	13,6	216	0,08	12,8	2,88	0,1	65,6	30,4	131,2	1,6	0,1	25,5	
511/2004	Рис отварной	150	3,8	6,1	38,9	228	0,03	0	0,3	0,02	5,3	25,5	77,9	0,5	0,8	60,8	
632/2004	Компот из смеси свежих плодов с/м	200	0,2	0	35,4	142	0,06	11,2	0	0	22	11,9	12	0,1	0	0,4	
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1	
Итого за прием пищи:		720	22,7	24,4	111,7	757	0,56	36,7	10,1	0,17	160,6	102,6	311,4	4,1	1,6	88,8	
Полдник																	
697/2004	Молоко в инд. Упак.	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19
534/2003	Выпечное изделие	70	9,7	19,7	25,7	323,4	0,08	0,3	0,16	0	0,12	226,4	18,9	164,9	0,9	0,8	8,4
Итого за прием пищи:		270	15,7	26,1	35,1	443,4	0,18	1,4	25,4	0	0,32	466,4	42,6	344,9	1,1	1,6	27,4
Итого за день			52,4	68,1	219,2	1701,9	9,82	40,4	131,87	1,13	1024,1	201,3	996,8	6,6	5	157,1	

Дать второй

Пресса пшени, каменистые блоки	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витаминны						Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеб, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
ТВОРЖИ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СУСКОМ	70/50	11,7	14,6	11,1	222,5	0,06	3,3	0,09	3,6	0	13,5	18	103,7	1,4	0,2	24,1	462/587	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,1	9,1	34,2	244,5	0,5	0	0	1	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1	0,4	56,9	516	2004
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/20	5	5	10,3	107	0,02	0,1	34,5	0,4	0,04	153,8	9,4	109	0,4	0,5	0	3	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004
Итого за пресса пшени:	510	22,1	28,8	70,8	636	0,58	5,4	34,99	5	0,07	180,2	53,5	259,9	3,9	1,1	81		

Обла

ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0,3	0	1,1	7,2	0,02	7,5	0	0,2	0	4,2	6	7,8	0,3	0,1	1	515/576	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ)	250	6,2	5,6	22,3	167	0,23	5,8	0	2,4	0,07	42,7	35,6	88,1	2,1	0,8	51,4	139	2004
ТУШЕНН ИЗ СВИНЬИ	80	8,5	22,6	2,3	247,2	0,2	0,7	0	2,1	0,07	16	17,9	102,9	1,8	2,3	5,6	260	2015
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,7	7,8	42,6	279	0,2	0	0	0,6	0,1	14,8	135,8	203,9	4,6	1,5	56,2	508	2004
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С/М С ВИТ.С	200	0,2	0,1	3,3	138	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634	2004
ХЛЕБ ГРЕЧАНЫЙ	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84
Итого за пресса пшени:	730	25,2	36,3	111,2	884,4	1	30	0	5,6	0,24	100,3	207,3	494,3	9,7	4,9	116		

Пшеника

МОЛОКО в виде утка	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	9,6	13,8	26,9	271	0,14	0	7,5	1,5	0,1	269,3	24,2	104,5	1,5	0,2	21,5	420	2015
Итого за пресса пшени:	300	15,6	20,2	36,3	391	0,24	1,1	32,8	1,5	0,3	509,3	47,9	284,5	1,7	1	40,5		
Всего за день:	62,9	85,3	218,3	1911,4	1,82	36,5	67,38	12,1	0,61	789,8	308,7	978,7	15,3	7	237			

Дельт-трейдинг

Прочие пищевые концентраты	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества					№ рецептур					
	Масса порции	Жир, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг		Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
																	Белки, г	Жиры, г
Завтрак																		
ОЛАДЬИ С МОЛОКОМ СТУЩЕННЫМ	100/50	11,1	13,1	68,7	441	0,27	1,1	45,1	5,6	0,3	281,1	66,2	296,7	2,1	1,1	50,1	733	2004
ЧАЙ С ПИЩЕМ СОДЕРЖАЩИМ САХАРА	200	0,2	0,1	10	40	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
ФРУКТ	130	0,6	0,6	12,7	61,1	0	13	0	0,8	0	20,8	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6		
Итого за прием пищи	480	11,9	13,8	91,4	542,1	0,27	14,1	45,1	6,4	0,3	306,9	80,6	319	6	1,3	52,7		
Обед																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	10	0,1	0	0,2	1,3	0	0,2	0	0	0	2,1	1,3	2,2	0,1	0	0	515/576	2004
СУПС МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	250/15	4,9	6,7	15,8	145	0	0,8	0,2	1,3	0	26,4	11,7	38,5	0,7	0,1	57,7	147	2004
ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	80	12,7	11,5	12,8	208,8	0,03	0	0	2,9	0,1	4,8	19,2	60	1,6	0,5	24,2	451	2004
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3,5	2,6	16	145,5	0,6	9	0,9	0,7	0	37	25	92	1,1	0,9	66,5	540	2004
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ С	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	639	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,8	92	0,8	0	0	0,4	0	9,2	10	42,4	1,2	0,4	2,2		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	645	24,4	26,2	96	716,6	1,43	10,7	1,1	5,9	0,12	112	84,7	258,5	5,4	2,2	151		
Полдник																		
МОЛОКО в виде утка	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	75	4,7	8,8	38	250	0,08	0	12	3,1	0,06	15	17,2	48	0,9	0,9	9	418	2015
Итого за прием пищи:	275	10,7	15,2	47,4	370	0,18	1,1	37,3	3,1	0,26	255	40,9	228	1,1	1,7	28		
Всего за день:	47	47,7	244,8	1628,7	1,88	25,9	83,5	15,3	0,68	0,739	206,2	805,5	12,5	5,2	237			

День четвертый

Примеры пищи, нуклеоидатичес блонд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белок, г	Жиры, г	Углеб. г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В12, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мг	Mg, мг
Завтрак																			
КОФЕТА РЫБНАЯ	80	11	6,2	7,4	130	0,06	0	0,06	0,6	0	36,8	9,6	148,8	0,6	0,4	80,5	388	2004	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ШОРЕ	150	3,2	6,8	21,9	163,5	0,14	18,2	0	0,2	0,1	37	27,8	86,6	1	0,7	56,5	520	2004	
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	0,2	0	0,5	2,8	0	2	0	0,1	0	4,6	2,8	8,4	0,3	0,1	0,6	51,5/576	2004	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,04	0,01	0	0,3	0	0,02	0	0	0	2	0,9	1,6	0,2	0	0	685	2004	
КОФЕТИРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	20	1,3	7	11,9	115	0	0	0	0	0	2,1	1,7	9	0,1	0,1	1,8		ГОСТ 24901-2014	
БАТОН РАДИРОВАНЫЙ	25	2	0,3	12,9	65,5	0,025	0	0	0,4	0	5,8	8,9	21,8	0,3	0,2	0		ТУ 10.711-002-483077-2016	
Итого за завтрак:	495	17,74	20,31	54,6	477,1	0,225	20,22	0,06	1,3	0,1	88,3	51,1	276,2	2,5	1,5	139			

Обед

ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	0,4	0	2,2	11,6	0	0,8	0	0,2	0	3,6	3,8	11,2	0,2	0,2	0	515/576	2004
ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ	250	2,2	5,8	10,4	104,2	0,06	15,8	10	2,4	0,05	58,1	23	55,1	0,8	0,4	51	124	2004
ШОФ	150	16,5	16,9	24,4	322	0,06	1,3	0	2,8	0,1	14,2	39,3	280,1	2,7	0,9	61,5	443	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТ. С	200	0,4	0	49,6	142	0	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2	631	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	5,5	6,5	34,4	218	0,07	0,14	0,02	0	0,05	66,7	9,9	72,8	0,6	0,3	24	491	2003
ХЛЕБ РАЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84
Итого за обед:	700	24,3	29,4	130,9	843,8	0,53	34,04	10,02	5,7	0,2	161	88,1	366,3	5,2	1,8	138		

Полдник

МОЛОКО в виде ушка.	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
КОФЕТИРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	70	4	15	29,4	268,8	0,05	0,04	9,8	4,8	0,04	12,9	14,5	39,3	0,8	1,2	36,2	449	2015
Итого за полдник:	270	10	21,4	38,8	388,8	0,15	1,14	35,1	4,8	0,24	252,9	38,2	219,3	1	2	55,2		
Всего за день:	54,04	71,11	224,3	1709,7	0,905	55,4	45,18	11,8	0,54	502,2	177,4	361,8	8,7	5,3	332			

День пятый

№ реп/сборник	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)		Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества							
			белки, г	жир, г		углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мг
Неделя вторая/День первый																	
Завтрак																	
342/2004	Омлет натуральный с сыром	150	18,6	27,9	2,7	340,5	0,1	0,3	36,3	0,8	0,1	261,5	21,8	312,3	2,8	1,8	64
3/2004	Бутерброд с сыром	15/20	5	5	10,3	107	0,02	0,1	34,5	0,4	0,04	153,8	9,4	109	0,4	0,5	0
686/2004	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0
	Итого за прием пищи:	390	23,9	33	28,2	509,5	0,12	2,4	70,8	1,2	0,14	423,3	36,2	431,3	4,2	2,3	64
Обед																	
515/576/2004	Овощи по сезону	40	0,5	0,1	1,5	9,6	0	10	0,1	0,2	0	5,6	8	10,4	0,4	0,1	0,8
132/2004	Рассольник ленинградский	200	1,9	3,2	16	108	0,2	5	0,2	1	0	23,6	18,9	58,4	0,7	0,2	43,3
488/2004	Птица тушеная в соусе	80	10,2	11,5	2,8	162,8	0,1	9,1	108	2	0,1	27,4	15,6	103,9	1,7	1,2	16,4
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,1	34,2	244,5	0,5	0	0	1	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1	0,4	56,9
634/2004	Компот из черной смородины с/м с вит.С	200	0,2	0,1	33	138	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2
ТУ 10.71.11-00248363	Батон йодированный	25	2	0,3	12,9	65,5	0,025	0	0	0,4	0	5,8	8,3	21,8	0,3	0,2	0
077-2016	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1
ГОСТ 2077-84																	
	Итого за прием пищи:	715	21,2	24,5	110,3	774,4	1,2	40,1	11,1	4,9	0,13	89,9	83,9	263,3	5,1	2,3	119
Полдник																	
707/2004	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	0,02	4	0	0,2	0,02	14	8	14	2,8	0	0
534/2003	Выпечное изделие	100	12,8	14,1	37,7	333	0,1	0,5	0,12	0	0,18	258,8	23,6	210,6	1,3	1,6	48,3
	Итого за прием пищи:	300	13,8	14,1	57,9	418	0,12	4,5	0,12	0,2	0,2	272,8	31,6	224,6	4,1	1,6	48,3
	Итого за день		58,9	71,6	196,4	1701,9	1,44	47	82,0	6,3	0,47	786	151,7	919,2	13,2	6,2	231,3