

*Утверждается в "а"  
"Утверждаю меню для детей"  
"Сотрудники образовательной организации"  
"Сотрудники образовательной организации"*

Разработал \_\_\_\_\_ ИП Шашенкова Л.Н.



Согласовано \_\_\_\_\_

Директор МБОУ «СОШ с углубленным изучением отдельных предметов № 55 им. Александра Невского» И.В. Мордвинова



**Примерное циклическое 10-ти дневное меню диетический стол ЩД**

**2022 г.**



Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор	Пищевые				Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецепта	Сборник рецептов			
		Белк	Жир	Угле	вод.		гетт-ческа	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
		м, г	м, г	м, г	вод.		ккал	мг	мг	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг			мкг	мг	мг
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОМ	210	8,8	12,6	42,8	320,1	0,3	0,8	70	1,22	0,12	0,2	177	83,00	288,00	2,00	467,00	49,00		2,10	54	2020		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	100	14,4	14,2	15,3	258,0	0,05	0,16	0,07	1,22	0,12	0,15	120,84	19,01	155,57	0,64	125,28	2,45	0,02	223	2011			
БАТОН подсушенный	200	0,6	0	22,7	93,2	0	0	0	0	0	0	0,1	0,00	0,00	0,00	0,21	0,00	0,00	0,00	54	2020		
Итого за прием пищи:	540	26,1	27,7	96,2	749,9	0,4	1	70,1	1,22	0,12	0,36	303,64	105,91	463,07	2,94	620,09	51,45	0,02	2,12				

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор	Пищевые				Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецепта	Сборник рецептов			
		Белк	Жир	Угле	вод.		гетт-ческа	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
		м, г	м, г	м, г	вод.		ккал	мг	мг	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг			мг	мкг	мг
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСТИВОМ	60	0,9	3,2	8,3	65,5	0	1	0			0	24	29,00	27,00	1,64	206,00	0,00	0,00	0,00	54	2020		
КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫ	75	14,5	3,6	9,4	128,3	0,1	1	7,62			0,1	39	60,00	142,00	1,00	216,00	12,60		15,20	54	2020		
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	7,7	7	30,8	216,3	0	0,1	17			0,08	209	15,00	121,00	0,70	23,00	20,00		0,00	54-37	2020		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОДСУШЕННЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	111	2008		
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,4	26,4	0	0	0	0	0	0,01	5,1	4,40	8,30	0,80	25,00	0,00	0,00	0,00	54	2020		
Итого за прием пищи:	515	25,3	14,1	67,4	497,7	0,2	2,1	24,6	0,66	0,00	0,21	282,5	114,10	324,40	5,34	510,80	34,28	0,00	15,20				

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор	Пищевые				Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецепта	Сборник рецептов			
		Белк	Жир	Угле	вод.		гетт-ческа	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
		м, г	м, г	м, г	вод.		ккал	мг	мг	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг			мг	мкг	мг
ИЖРА МОРКОВНАЯ БЕЗ ТОМАТА	50	0,7	4,3	4,5	59	0,4	3	50			0,03	27	19,00	31,00	0,64	109,00	6,00	0,00	0,00	54	2020		
БИЛОЧКИ РЫБНЫЕ	90	2,3	7,4	13,5	130,0	0,04	0,00	0,00	3,02	0,00	0,01	7,61	10,37	38,37	0,79	44,67	0,00	0,00	0,00	239	2008		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3	5,7	23,7	158,3	0,2	26	39			0,1	46	33,00	96,00	1,50	752,00	28,50		0,90	54	2020		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОДСУШЕННЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	111	2008		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134,0	0,04	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	121,00	14,00	90,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008		
Итого за прием пищи:	520	10,9	20,2	79,2	542,5	0,7	30	89	3,66	0,00	0,16	207,01	82,07	281,47	5,13	946,47	36,18	0,00	0,90				

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Мас са под	Пищевые Белк Жир Угле м.г м.г м.г	Энерг гетт- цеска	Витамины						Минеральные вещества						№ реце п- рецент	Сборн ик рецент				
				В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг			Ф, мг	Se, мг		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ КОПЕЦЫ РЫБНЫЕ (ПРЕСКА)	60	0,8	3,6	4,9	54,6	0,01	2,28	0,00	1,59	0,00	0,02	18,38	11,29	22,12	0,72	164,16	3,99	0,01	0,00	33	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	50	7,1	1,3	3,7	55,1	0,1	0,5	19,5	0,80	0,00	0,1	16	19,50	110,00	0,50	158,00	62,60	0,00	0,00	54	2020
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	6,5	4,8	31,3	191,0	0,06	0,00	0,03	0,80	0,00	0,00	7,00	7,00	36,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОДСУШЕННЫЙ	200	0,1	0,1	26,4	106,0	0,01	3,00	0,00	0,40	0,00	0,00	5,00	2,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	438	2008
ФРУКТ печеный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	119	2008
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,5	45,0	0,02	4,00	0,01	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,96	278,00	2,00	0,01	0,00	340	2011
Итого за прием пищи:	590	15,9	10,5	88,5	515,5	0,25	9,78	19,54	4,06	0,00	0,16	70,78	52,69	207,12	6,20	640,96	70,27	0,02	10,10		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Мас са под	Пищевые Белк Жир Угле м.г м.г м.г	Энерг гетт- цеска	Витамины						Минеральные вещества						№ реце п- рецент	Сборн ик рецент					
				В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг			Ф, мг	Se, мг			
САЛАТ ИЗ ТВОРЖИ И ЧЕРНОСЛИВА	60	0,9	0	14,2	60,9	0	3	165	0,10	0,50	0,36	0,14	41,00	15,49	141,12	1,47	143,77	7,03	0,08	0,00	54	2020
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	90	13,9	16,0	3,2	212,3	0,06	0,45	0,10	0,30	0,00	0,14	3,00	19,00	61,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	54	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	6,3	32,8	203,0	0,02	0,00	0,01	0,30	0,00	0,00	3,00	19,00	61,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	325	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134,0	0,04	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	121,00	14,00	90,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОДСУШЕННЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	119	2008	
Итого за прием пищи:	530	23,4	25,1	87,7	671,4	0,2	4,5	165	1,46	0,36	0,26	205,4	95,19	359,22	6,76	404,57	8,71	0,08	0,00			

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Мас са под	Пищевые Белк Жир Угле м.г м.г м.г	Энерг гетт- цеска	Витамины						Минеральные вещества						№ реце п- рецент	Сборн ик рецент					
				В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг			Ф, мг	Se, мг			
ИРРА СВЕКОЛЬНАЯ БЕЗ ТОМАТА	50	0,8	4,3	5,2	62,3	0	2	0	0,02	0,14	0,00	0,02	21	21,00	25,00	0,73	149,00	6,00	0,00	0,00	54	2020
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	20,2	20,4	0,2	264,4	0,06	0,93	0,06	0,24	0,00	0,14	17,21	18,83	170,61	1,67	226,14	6,92	0,14	0,03	288	2011	
МАКАРОНЫ С СЫРОМ МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	6,1	12,9	30,2	289,6	0,06	0,04	0,07	1,19	0,15	0,07	120,74	10,54	95,97	0,93	66,82	0,66	0,02	0,01	210	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	16,1	99,4	0,03	0,59	0,02	0,00	0,00	0,13	119,77	20,15	94,61	1,33	189,23	9,00	0,00	0,00	375	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МОУФТ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	119	2008	
Итого за прием пищи:	90	1,8	1,4	2,7	43,2	0,03	0,63	0,02	0,00	0,00	0,15	108,00	12,60	95,50	0,00	131,40	0,00	0,02	0,00	119	2008	
Итого за прием пищи:	615	36,3	41,7	69,2	810,5	0,3	4,2	0,19	2,20	0,15	0,54	393	89,77	492,34	6,06	812,19	24,54	0,18	0,04			

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Мас са под	Пищевые Белк Жир Угле м.г м.г м.г	Энерг гетт- цеска	Витамины						Минеральные вещества						№ реце п- рецент	Сборн ик рецент					
				В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг			Ф, мг	Se, мг			
КАША БЛЫВАЯ ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ С СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	210	8,4	12,6	43,3	320,7	0,3	0,8	70	0,22	1,60	0,06	0,22	160,94	22,04	201,06	0,56	153,80	2,54	0,02	0,02	219	2008
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,5	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	109,32	16,74	82,49	0,29	161,64	6,00	0,00	0,00	379	2011	
БАТОН ПОДСУШЕННЫЙ	30	2,3	0,3	15,4	76,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	119	2008	
СЫР (ТОРПИМАН)	15	3,4	4,3	0,0	53,0	0,01	0,04	0,03	0,06	0,00	0,04	172,20	4,20	60,00	0,12	13,20	0,00	0,01	0,00	15	2011	
Итого за прием пищи:	555	36,8	38,1	96,9	884,4	0,4	1,6	70,1	2,20	0,06	0,58	567,7	123,88	649,06	3,27	736,24	60,54	0,03	2,12			



*Утверждение И.И.И.  
Директорское меню для детей,  
"Стропаюущу здравуядамилу,  
здоровьеицифис"*



Разработал И.И.И. Александрова ИИ Александрова Д.И.



Согласовано И.И.И. Александрова  
Директор МБОУ «СОШ с углубленным с углубленным изучением отдельных предметов № 55 им. Александра неевского» И.В. Мордвинова»

**Примерное циклическое 10-ти дневное меню стол 5**

**2022 г.**

Применение пищи, наименование блюда	7 день												№ рецепта	Сборник рецептов									
	Пищевые			Энергетические			Витаминные								Минеральные вещества								
	Мас са	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	кДж	В1	С	А	Е	Д	В2			Са	Мg	Р	Fe	К	I	F	Se	
ПОММОРО СВЕЖИИ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0,04	15,08	0,101	0,24	0,00	0,02	8,44	12,06	15,68	0,60	1,74	0,7	1,21	0,00	0,00	0,00	84	2008
ШИЛИ СВЕЖИИ КАПУСТА И СМЕТАНОМ	200	1,7	4,8	7,4	84,8	0,03	9,95	0,19	0,20	0,06	0,06	40,77	17,04	38,82	0,77	260,51	3,94	0,01	0,00	0,00	84	2008	
ПЕЧЕНЬ ТРОТТИ	50	9,6	24,5	10,7	301,4	0,23	0,72	0,02	0,18	0,10	0,06	13,45	15,71	96,48	1,12	213,11	4,40	0,04	0,00	0,00	325	2008	
КАША ПРЯЖЕНАЯ С СЫРОМ	150	3,6	4,6	37,7	205,0	0,03	0,02	0,03	0,33	0,00	0,00	11,00	28,00	73,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	54	2020	
ХЛЕБ РЖАНОМ С МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	0,3	0	2,5	11,4	0	0,00	0	0	0	0	6	5,00	10,00	0,90	2,65	0,56	49,80	0,00	0,00	0,00	54	2020
Итого за прием пищи:	740	17,7	34,3	73,9	687,2	0,36	26,45	0,34	1,30	0,16	0,16	90,76	84,31	241,63	4,56	734,29	9,56	0,05	0,00	0,00		2011	

Применение пищи, наименование блюда	8 день												№ рецепта	Сборник рецептов								
	Пищевые			Энергетические			Витаминные								Минеральные вещества							
	Мас са	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	кДж	В1	С	А	Е	Д	В2			Са	Мg	Р	Fe	К	I	F	Se
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,5	3,6	1,4	39,1	0,02	2,28	0,01	1,57	0,00	0,02	11,80	7,18	21,61	0,61	80,37	1,71	0,01	0,00	0,00	30	2011
СУТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМ	250	9,5	9,0	17,5	109,6	0,12	8,82	0,21	0,49	0,05	0,11	27,26	34,58	123,73	1,98	747,39	8,79	0,06	0,00	0,00	97	2008
ВИТЧИКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	1,8	4,6	9,0	44,6	0,03	0,12	0,03	0,10	0,07	0,02	26,11	4,37	26,13	0,17	46,07	2,03	0,00	0,00	274	2011	
САЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	150	1,5	1,1	36,3	216,5	0,40	4,50	0,23	0,00	0,10	0,10	119,08	78,00	397,08	9,00	812,00	20,20	0,00	0,00	0,00	54	2020
ХЛЕБ РЖАНОМ С МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	0,2	0,2	5,5	24	0	0,00	0	0	0	0	7,2	4,10	5,00	1,00	112,00	0,00	0,00	0,00	0,00	54	2020
Итого за прием пищи:	795	29,2	18,8	82,9	622,8	0,60	17,22	0,25	2,54	0,12	0,27	200,47	136,73	576,12	13,22	1649,63	32,73	0,07	0,00	0,00		2011

Применение пищи, наименование блюда	9 день												№ рецепта	Сборник рецептов								
	Пищевые			Энергетические			Витаминные								Минеральные вещества							
	Мас са	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	кДж	В1	С	А	Е	Д	В2			Са	Мg	Р	Fe	К	I	F	Se
ИЖРА КАВАЧОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,5	71,4	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2008
СУТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,4	4,5	18,6	141,0	0,16	6,00	0,21	0,30	0,00	0,00	50,00	38,00	139,00	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2008
ТОПЛЕБЫ ДЕНЬДЫ	90	6,1	10,2	6,9	152,4	0,04	11,18	0,02	2,06	0,00	0,06	35,71	18,19	80,90	1,11	215,10	3,56	0,00	0,00	0,00	306	2008
СМОЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,4	23,8	2,7	282,9	0,08	0,00	0,27	4,90	0,00	0,00	114,24	19,04	247,52	2,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	214	2008
НАПИТОК ИЗ ЦИТРУСОВЫХ С СЫРОМ	200	0,8	0	14,6	61,3	0	17,5	123	0	0,2	13,2	4,00	4,00	5,60	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	54	2020
ХЛЕБ РЖАНОМ С МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	1,8	0,3	13,2	49,0	0,03	0,00	0,00	0,38	0,00	0,02	9,10	8,50	2,65	0,56	49,80	0,00	0,00	0,00	0,00	54	2020
Итого за прием пищи:	780	32,8	44,1	60,6	778,0	0,33	36,86	123,61	7,66	0,00	0,31	246,95	96,73	496,27	12,31	465,90	3,56	0,06	0,00	0,00		2011

Применение пищи, наименование блюда	10 день												№ рецепта	Сборник рецептов								
	Пищевые			Энергетические			Витаминные								Минеральные вещества							
	Мас са	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	кДж	В1	С	А	Е	Д	В2			Са	Мg	Р	Fe	К	I	F	Se
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОМ	80	0,8	3,6	4,9	55,8	0,03	2,46	0,18	1,63	0,00	0,02	14,47	11,21	24,28	0,51	170,43	2,31	0,00	0,00	0,00	67	2011
СУТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОМ (КРУТА)	250	3,7	2,8	19,6	119,0	0,10	8,00	0,20	0,30	0,00	0,00	25,00	27,00	88,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	98	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	11,9	25,9	22,8	372,9	0,35	11,96	0,05	0,28	0,09	0,16	21,06	44,89	164,97	2,33	1 012,92	11,09	0,08	0,00	0,00	259	2011
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С МОЛОКОМ И СЫРОМ	200	1,5	1,4	3,7	33,3	0	0,2	8	0	0,1	0,1	65	11,00	64,00	0,90	96,00	0,00	0,00	0,00	0,00	54	2020
ХЛЕБ РЖАНОМ С МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	1,9	0,3	13,2	69,0	0,03	0,00	0,00	0,38	0,00	0,02	9,10	8,50	2,65	0,56	49,80	0,00	0,00	0,00	0,00	54	2020
Итого за прием пищи:	780	20,5	34,8	83,8	743,8	0,57	42,82	8,44	3,85	0,09	0,33	166,63	118,60	355,90	9,80	1 887,15	17,40	0,10	0,00	0,00		2008

Разработал



ИП Шашенкова Л.Н.

*Утверждается "..."  
"Углубление меню под вывеску",  
"Сурраваловских разработчиков"  
работодателями*

Согласовано

*И.В. Мордвинова*  
30.09.2022

Директор МБОУ «СОШ с углубленным с углубленным  
изучением отдельных предметов № 55 им. Александра  
невского» И.В. Мордвинова»

## Примерное циклическое 10-ти дневное меню стол 9

2022 г.

## 1 день

Применение	Масс в пош.	Пищевые			Энерг гетт- чесса	Витамины											Минеральные вещества											№ реце п-	Сборн ик децент
		Белк м.г.	Жир мл.г.	Углев оды.		В1, мг.	С, мг.	А, мг.	Е, мг.	Д, мкг.	В2, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Р, мг.	Fe, мг.	К, мг.	l, мкг.	F, мг.	Se, мг.										
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	6.4	0.02	5.98	0.01	0.06	0.00	0.02	13.75	8.37	25.12	0.60	84.32	1.79	0.01	0.00	2008									
РЫБА ТРИПШЕННАЯ В МОЛОКЕ (ГОРБУША)	80	13.3	9.3	2.5	146.6	0.20	3.00	24.30	0.00	0.00	0.10	50.00	25.00	160.00	0.00	0.00	42.80	0.01	29.10	2020									
КАШИ РЖАНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.03	0.00	0.30	0.00	0.00	11.00	26.00	78.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008									
ЧАЙ С ЛИМОННОМ БЕЗ САХАРА	200	0.3	0.0	0.3	2.2	0.00	0.70	0.00	0.00	0.01	7.75	5.20	9.80	0.86	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2020									
ХЛЕБ РЖАНОМ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	1.8	0.3	13.2	69.0	0.03	0.00	0.00	0.38	0.00	0.02	9.10	8.50	2.65	0.56	49.80	0.00	0.00	0.00	2011									
ФРУКТ СЕЗОННЫМ	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.04	13.00	0.26	0.00	0.00	20.80	11.70	14.30	2.86	131.40	0.00	0.02	0.00	0.00	2011									
Итого за прием пищи:	240	20.0	14.6	67.9	493.5	0.32	22.68	24.34	1.00	0	0.15	112.40	84.77	209.87	5.48	265.52	44.59	0.04	29.10										

## 2 день

Применение	Масс в пош.	Пищевые			Энерг гетт- чесса	Витамины											Минеральные вещества											№ реце п-	Сборн ик децент
		Белк м.г.	Жир мл.г.	Углев оды.		В1, мг.	С, мг.	А, мг.	Е, мг.	Д, мкг.	В2, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Р, мг.	Fe, мг.	К, мг.	l, мкг.	F, мг.	Se, мг.										
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.7	0.1	2.3	14.5	0.04	15.08	0.10	0.24	0.00	0.02	8.44	12.06	15.68	0.60	174.87	1.21	0.00	0.00	2008									
ОРИЗАДЕЛЬСКИ ИЗ ПТИЦЫ	90	13.5	12.8	9.4	206.9	0.07	0.58	0.06	0.13	0.00	0.12	33.16	15.01	123.11	1.12	174.01	5.81	0.01	0.01	2011									
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4.4	5.9	33.0	209.3	0.1	0	38	0	0	22	47.00	163.00	1.50	86.40	15.00	0.00	0.10	54.5	2020									
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКОМ И СИРОТОМ	200	0.3	0.1	4.2	18.9	0	1	0	0.02	0.00	0.02	10	7.00	12.00	15.00	99.00	0.00	0.00	0.00	2020									
ХЛЕБ РЖАНОМ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	1.8	0.3	13.2	69.0	0.03	0.00	0.00	0.38	0.00	0.02	9.10	8.50	2.65	0.56	49.80	0.00	0.00	0.00	2011									
ФРУКТ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	0.02	4.00	0.01	0.63	0.00	0.02	14.40	7.20	9.90	1.98	278.00	2.00	0.01	0.00	2011									
Итого за прием пищи:	380	21.1	19.6	72.2	660.2	0.26	20.66	38.17	1.38	0.00	0.20	97.10	96.77	326.34	20.76	862.08	24.02	0.09	0.11										

## 3 день

Применение	Масс в пош.	Пищевые			Энерг гетт- чесса	Витамины											Минеральные вещества											№ реце п-	Сборн ик децент
		Белк м.г.	Жир мл.г.	Углев оды.		В1, мг.	С, мг.	А, мг.	Е, мг.	Д, мкг.	В2, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Р, мг.	Fe, мг.	К, мг.	l, мкг.	F, мг.	Se, мг.										
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0.4	3	2.2	37.3	0.03	11	64	0.02	0.18	0.10	0.03	18	10.00	18.00	0.67	132.00	6.00	0.04	54.53	2020								
ФЕФЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРЯНТ)	90	9.6	24.5	10.7	301.4	0.23	0.72	0.02	0.18	0.10	0.06	13.49	15.71	96.48	1.12	213.11	4.40	0.00	0.00	2011									
КАЛУГА БЕЛОКОДАННАЯ ТУШЕНАЯ	150	2.9	26.4	9.2	286	0.1	81	198	0.1	0.1	85	32.00	60.00	1.50	343.00	25.60	0.50	54.19	2020										
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА С СИРОТОМ	200	0.6	0	14.6	61.3	0.01	17.5	123	0.00	0.38	0.00	0.2	13.2	4.00	4.00	5.60	12.00	0.00	0.00	2020									
ХЛЕБ РЖАНОМ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	1.8	0.3	13.2	69.0	0.03	0.00	0.00	0.38	0.00	0.02	9.10	8.50	2.65	0.56	49.80	0.00	0.00	0.00	2011									
СЫР (ТОР-ЛИВНИ)	15	3.4	4.3	0.0	53.0	0.01	0.04	0.03	0.09	0.00	0.04	112.20	4.20	60.00	0.12	13.20	0.00	0.01	0.00	2011									
Итого за прием пищи:	440	18.9	68.6	49.9	808.0	0.41	110.28	385.05	0.61	0.10	0.45	250.95	74.41	241.13	9.57	763.11	36.00	0.05	0.50										



Примен пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые			Энер гетив- ность, ккал	Витамины											№ рецеп та	Сборн ик делшт			
		Белк ии, г	Жи р, г	Угле в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			Л, мг	Ф, мг	Se, мг
ПЕРЕДБОЛГАРСКИ В НАРЕЗКЕ	60	0,8	0	3,4	16,8	0,1	150	0,8	0,4	0	0,05	5	7,00	10,00	0,00	96,00	150,00	0,00	0,00	54-43	2020
ЖАРЕНЕ ПО ДОМАШЕНУ	200	20,4	15,8	20,5	301,6	0,2	24	32,5			0,2	28	47,00	274,00	3,20	934,00	22,90	0,50	54-9M	2020	
ЧАЙ С ЧЕРНИКОМ И ЧЕРНИЧНЫМ СИРОТОМ	200	0,4	0,1	4,6	21	0	1,2	0			0	12,5	6,50	13,10	0,90	52,00	0,00	0,00	54-	2020	
ХЛЕБ РЖАНОИ, ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	1,8	0,3	13,2	69,0	0,03	0,00	0,38	0,00	0,02	0,02	9,10	8,50	2,65	0,56			0,00	0,00	TP	2011
СЫР (ПОРЦИЗИИ)	15	3,4	4,3	0,0	53,0	0,01	0,04	0,03	0,05	0,00	0,04	112,20	4,20	60,00	0,12	13,20	0,00	0,01	0,00	15	2011
Итого за прием пищи:	490	26,6	20,5	41,7	461,4	0,3	175,24	33,33	0,43		0,31	186,8	73,20	359,75	4,78	1097,20	172,90	0,01	0,50		

Примен пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые			Энер гетив- ность, ккал	Витамины											№ рецеп та	Сборн ик делшт			
		Белк ии, г	Жи р, г	Угле в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			Л, мг	Ф, мг	Se, мг
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3,0	5,2	51,8	0,01	9,24	0,02	1,35	0,00	0,03	26,13	7,63	14,66	0,47	103,23	1,42	0,00	0,00	45	2011
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	90	13,9	16,0	3,2	212,3	0,06	0,45	0,10	0,50	0,36	0,14	41,00	15,49	141,12	1,47	143,77	7,03	0,08	0,02	325	2008
РИС ОВАРНОИ	150	3,7	6,3	32,8	203,0	0,02	0,00	0,05	0,30	0,00	0,00	3,00	19,00	61,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2011
СОУС ТОМАТНЫИ №348	50	0,6	2,4	3,2	37,5	0,00	0,95	0,10	0,09	0,04	0,00	7,65	5,24	9,61	0,22	63,13	0,21	0,00	0,00	54-	2020
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СВЕЖИХ ЯГОД БЕЗ ХЛЕБ РЖАНОИ, ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	200	0,4	0,1	5,3	23,6	0	11,5	1			15	10,00	12,00	0,50	116,00			0,00	0,00	TP	2011
Итого за прием пищи:	580	21,3	28,1	62,9	697,2	0,13	22,14	1,27	2,62	0,40	0,19	101,88	66,06	241,04	3,82	426,13	8,66	0,08	0,02		

Примен пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые			Энер гетив- ность, ккал	Витамины											№ рецеп та	Сборн ик делшт			
		Белк ии, г	Жи р, г	Угле в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			Л, мг	Ф, мг	Se, мг
ПОМАИДОР СВЕЖИИ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0,04	15,08	0,10	0,24	0,00	0,02	6,44	12,06	15,68	0,60	174,87	1,21	0,00	0,00	54-33	2020
ПТИЦА ОВАРНАА	90	20,2	20,4	0,2	264,4	0,08	0,83	0,08	0,24	0,00	0,14	17,21	18,83	170,81	1,67	226,14	6,92	0,14	0,03	288	2011
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАА ТУШЕНАА	150	2,9	26,4	9,2	286	0,1	81	168			0,1	85	32,00	60,00	1,50	343,00	25,60	0,10	0,00	54-	2020
ЧАЙ С ЛИМОНОИ И ВРУШНИЧНЫИ СИРОТОМ	200	0,3	0	2,6	11,4	0	0,7	0			0	8	5,00	10,00	0,90	36,00	0,00	0,00	0,00	TP	2011
ХЛЕБ РЖАНОИ, ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	1,8	0,3	13,2	69,0	0,03	0,00	0,00	0,38	0,00	0,02	9,10	8,50	2,65	0,56			0,00	0,00	TP	2011
ФРУКТ СЕЗОННЫИ	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,04	13,00	0,26	0,00		20,80	11,70	14,30	2,89	131,40	0,00	0,02	0,00	339	2011	
Итого за прием пищи:	510	28,4	47,7	40,2	706,4	0,27	110,71	198,18	1,12		0,28	148,55	88,09	273,44	8,09	911,41	33,73	0,26	0,03		

Примен пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые			Энер гетив- ность, ккал	Витамины											№ рецеп та	Сборн ик делшт			
		Белк ии, г	Жи р, г	Угле в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			Л, мг	Ф, мг	Se, мг
КАША ВЯЗКАА ПРОПОЧНАА КУКУРУЗНАА БЕЗ ПУДИНГ ИА ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ БЕЗ КОФЕИНЫИ НАПИТОК С МОЛОКОМ БЕЗ ХЛЕБ РЖАНОИ, ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	200	7,1	10,7	43,3	199,6	0,1	0,8	70			0,2	139	36,00	155,00	1,60	233,00	49,00	2,10	54-2x	2020	
ПУДИНГ ИА ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ БЕЗ КОФЕИНЫИ НАПИТОК С МОЛОКОМ БЕЗ ХЛЕБ РЖАНОИ, ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	190	24,2	19,8	8,3	308,1	0,1	7	187			0,5	287	80,00	361,00	3,00	324,00	33,00	49,10	54-4x	2020	
ХЛЕБ РЖАНОИ, ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	200	3,8	3,5	4,7	65,4	0	50,7	6			0,14	126	35,30	124,00	1,20	222,00	0,00	0,00	54-	2020	
Сыр (Порцизии)	30	1,8	0,3	13,2	69,0	0,03	0,00	0,00	0,38	0,00	0,02	9,10	8,50	2,65	0,56			0,00	0,00	TP	2011
Итого за прием пищи:	15	3,4	4,3	0,0	53,0	0,01	0,04	0,03	0,05	0,00	0,04	112,20	4,20	60,00	0,12	13,20	0,00	0,01	0,00	15	2011
Итого за прием пищи:	620	40,3	38,6	89,6	896,1	0,28	56,54	263,03	0,43	0,00	0,90	655,30	134,00	702,65	8,49	792,20	82,00	0,01	0,50		