

«СОГЛАСОВАНО»
Родительский комитет

29.08.2023г

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор ООО «Орфей»
Л.А. Прошева
29.08.2023г



«СОГЛАСОВАНО»
Директор ГБОУ СОШ пос. Прогресс м.р.
Хворостянский Самарской области

М.В. Астапова



Десятидневное основное (организованное) меню

Осенне-зимний период 2023-2024 года.

Меню разработано с использованием литературы:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2015 год.

возраст: 12 лет и старше

Период: Осень-зима

Первая неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг		В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ (55/50)	105	7,1	18,3	3,8	207,1	1,00	0,09	0,07	0,15	0,00	243	2011
Сыр (порциями)	20	4,6	5,9	0,0	72,8	0,14	0,01	0,06	0,06	0,00	15	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5,7	5,2	36,2	214,8	0,00	0,07	0,02	0,03	0,09	309	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	587	23,3	30,0	92,0	732,6	2,28	0,30	0,21	0,24	0,09		
Обед												
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,4	15,00	0,04	0,02	0,10	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250	5,7	5,4	18,9	147,2	4,65	0,18	0,06	0,25	0,00	102	2011
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/50)	100	13,8	18,1	3,6	232,8	2,37	0,05	0,11	0,08	0,00	260	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	160	8,7	10,3	39,4	284,7	0,00	0,23	0,13	0,04	0,15	171,1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,2	0,1	22,4	92,5	1,80	0,01	0,01	0,01	0,00	375	2011
Итого за прием пищи:	850	34,8	34,6	123,7	947,9	23,82	0,64	0,38	0,48	0,15		
Всего за день:		58,1	64,6	215,7	1 680,5	26,10	0,94	0,59	0,72	0,24		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг		В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
МЯС ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА" С АСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)	220	5,9	11,7	43,4	304,0	0,52	0,09	0,12	0,06	0,15	175	2011
АСЛЮ (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0,00	0,00	0,02	0,15	0,30	14	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	56	2011
САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	602	9,7	28,8	88,4	656,9	11,66	0,18	0,19	0,22	0,45		
Обед												
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	6,00	0,02	0,02	0,01	0,00		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, И СМЕТАНОЙ (250/10)	260	2,3	8,0	13,4	136,2	8,84	0,05	0,07	0,30	0,00	82	2011
ПЛОВ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/150)	200	16,9	20,2	35,7	392,5	2,94	0,09	0,13	0,30	0,00	291	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,2	0,2	27,0	111,1	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	342.1	2011
Итого за прием пищи:	800	25,6	29,1	114,7	824,5	19,38	0,30	0,28	0,61	0,00		
Всего за день:		35,3	57,9	203,1	1 481,4	31,04	0,48	0,47	0,83	0,45		

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг		В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
ОТЛЕТА ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (70/50)	120	10,9	17,2	13,1	248,9	1,34	0,06	0,07	0,18	0,00	268	2011
САУ ИЗ ОВОЩЕЙ	160	3,1	14,6	18,4	218,1	12,33	0,10	0,09	0,53	0,11	143	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,2	0,1	22,4	92,5	1,80	0,01	0,01	0,01	0,00	375	2011
Итого за прием пищи:	560	19,9	32,5	91,0	735,8	15,47	0,30	0,22	0,72	0,11		
Обед												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	20	0,2	0,0	0,3	2,6	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
САУ ИЗ СВИНИНЫ (50/150)	250	2,8	2,9	20,2	118,0	6,60	0,09	0,06	0,20	0,00	103	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	12,6	36,3	20,5	460,2	9,86	0,35	0,15	0,43	0,00	289	2011
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	200	0,2	0,1	22,4	92,5	1,80	0,01	0,01	0,01	0,00	375	2011
Итого за прием пищи:	750	21,5	39,9	100,5	849,6	19,26	0,58	0,27	0,64	0,00		
Всего за день:		41,4	72,4	191,5	1 585,4	34,73	0,88	0,49	1,36	0,11		

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг		В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг			
													В1, мг
Завтрак													
МЯША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)	220	6,0	11,4	41,4	291,6	0,52	0,06	0,12	0,06	0,15	0,15	181	2011
УТЕРБРОДС СЫРОМ (30/25)	55	8,2	7,7	14,7	162,4	0,18	0,06	0,09	0,08	0,00	0,00	1	2011
ЧУЧЕНЬЕ	37,5	2,8	3,6	27,5	154,3	0,00	0,03	0,02	0,01	0,00	0,00		2008
САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	534,5	17,2	22,7	98,5	669,9	1,84	0,15	0,24	0,15	0,15	0,15		
Обед													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	70	1,0	3,6	6,0	60,4	9,95	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	45	2011
РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ СО СМЕТАНОЙ (250/10)	260	2,5	7,2	16,8	142,8	6,73	0,08	0,07	0,22	0,00	0,00	96	2011
ВЫТОЧКИ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ (80/50)	130	10,3	26,6	14,3	336,9	1,00	0,22	0,07	0,15	0,00	0,00	268	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5,8	5,2	36,8	217,0	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	0,08	309	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00		
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,2	0,2	27,0	111,1	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	342.1	2011
Итого за прием пищи:	900	25,5	43,4	138,0	1 044,5	19,28	0,52	0,24	0,39	0,08	0,08		
Всего за день:		42,7	66,1	236,5	1 714,4	21,12	0,67	0,48	0,54	0,23	0,23		

5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг			Д, мкг
Завтрак												
СУРЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7,0	5,00	0,02	0,02	0,01	0,00		
ФИЛЕ КУРИНОГО	200	16,9	20,2	35,7	392,5	2,94	0,09	0,13	0,30	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		2011
ХЛЕБ РЖ-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ЛИМОН	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	532	21,8	20,8	79,7	593,3	9,08	0,21	0,20	0,31	0,00		2011
Обед												
Обед												
КАПУСТА СВЕЖАЯ	50	0,6	5,1	3,6	62,9	2,77	0,02	0,02	0,10	0,00		2011
КАПУСТА СВЕЖАЯ	260	2,1	7,0	9,5	110,9	12,53	0,05	0,06	0,28	0,00		2011
КАПУСТА СВЕЖАЯ	110	7,3	21,3	12,1	270,0	2,03	0,17	0,06	0,04	0,02		2011
КАПУСТА СВЕЖАЯ	160	4,6	8,5	32,5	225,3	0,00	0,05	0,03	0,04	0,15		2011
КАПУСТА СВЕЖАЯ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		2011
КАПУСТА СВЕЖАЯ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		2011
КАПУСТА СВЕЖАЯ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00		2011
Итого за прием пищи:	860	21,3	42,7	114,4	928,8	18,93	0,44	0,24	0,46	0,17		
Всего за день:												
		43,1	63,5	194,1	1 522,1	28,01	0,65	0,44	0,77	0,17		

Возраст: 12 лет и старше

Период: Осень-зима

Вторая неделя

1 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг			Д, мкг	
Завтрак													
УЛИН ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/50)	100	13,8	18,1	3,6	232,8	2,37	0,05	0,11	0,08	0,00	0,00	260	2011
АША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	160	8,7	10,3	39,4	284,7	0,00	0,23	0,13	0,04	0,15	0,00	171.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	562	28,4	29,0	95,0	755,4	3,51	0,41	0,30	0,12	0,15			
Обед													
ПЛОМБОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	60	0,7	0,1	2,3	14,4	15,00	0,04	0,02	0,10	0,00	0,00		2008
РАСОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ СО СМЕТАНОЙ (250/10)	260	2,5	7,2	16,8	142,8	6,73	0,08	0,07	0,22	0,00	0,00	96	2011
РАГУ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/150)	200	15,2	26,2	20,5	379,4	10,37	0,15	0,17	0,48	0,00	0,00	289	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,2	0,1	22,4	92,5	1,80	0,01	0,01	0,01	0,00	0,00	375	2011
Итого за прием пищи:	800	24,3	34,2	99,1	805,4	33,90	0,41	0,32	0,81	0,00			
Всего за день:		52,7	63,2	194,1	1 560,8	37,41	0,82	0,62	0,93	0,15			

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг			Д, мкг	
													5,1
Завтрак													
ПЕЧЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,6	5,1	3,6	62,9	2,77	0,02	0,02	0,10	0,00	0,00	67	2011
ФИЛЕ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С РИСОМ, С МАСЛОМ (80/5)	85	12,6	18,5	4,8	236,1	0,52	0,04	0,10	0,08	0,12	0,00	301	2011
КАРОТНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,9	34,1	201,7	0,00	0,06	0,02	0,02	0,08	0,00	309	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00		
ЧИ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	537	21,0	28,7	72,5	633,3	4,43	0,17	0,17	0,20	0,20	0,20		
Обед													
УП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250	5,7	5,4	18,9	147,2	4,65	0,18	0,06	0,25	0,00	0,00	102	2011
САРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ СВИНИНЫ (50/200)	250	13,9	33,4	27,0	465,5	14,46	0,40	0,18	0,03	0,00	0,00	259	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ-ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,5	0,3	16,1	77,5	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,2	0,2	27,0	111,1	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	342.1	2011
Итого за прием пищи:	778	25,4	39,5	109,1	896,0	20,71	0,72	0,30	0,28	0,00	0,00		
Всего за день:		46,4	68,2	181,6	1 529,3	25,14	0,89	0,47	0,48	0,20	0,20		

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг			Д, мкг		
													В1, мг	В2, мг
Завтрак														
ША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)	220	6,3	11,6	56,3	355,4	0,52	0,06	0,13	0,06	0,15	0,06	0,15	173	2011
ПЮРЕ (ЮРЦИЯМИ)	30	7,0	8,9	0,0	109,2	0,21	0,01	0,09	0,10	0,00	0,10	0,00	15	2011
ША ВАРЕНЬЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	0,00	0,00	209	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	552	21,6	25,2	91,6	682,2	1,87	0,15	0,40	0,26	1,04				
Обед														
ГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7,0	5,00	0,02	0,02	0,01	0,00	0,01	0,00		2008
ОРЕЦ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, И СМЕТАНОЙ (250/10)	260	2,3	8,0	13,4	136,2	8,84	0,05	0,07	0,30	0,00	0,30	0,00	82	2011
СОЛЛЕТА ИЗ СВИНИНЫ СО СОУСОМ (70/50)	120	9,1	23,9	13,0	302,2	1,00	0,20	0,06	0,15	0,00	0,15	0,00	268	2011
ШАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	160	8,7	10,3	39,4	284,7	0,00	0,23	0,13	0,04	0,15	0,04	0,15	171.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	870	26,2	42,9	123,6	983,8	14,84	0,63	0,33	0,50	0,15				
Всего за день:		47,8	68,1	215,2	1 666,0	16,71	0,78	0,73	0,76	1,19				

4 день

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг			Д, мкг
Завтрак												
МЯСНО-ОВОЩНЫЙ СУП С ПИЩЕВЫМИ КЛЕЦКАМИ	50	0,6	0,1	1,9	12,0	0,03	0,02	0,08	0,00		2008	
ОМЛЕТЫ РЫБНЫЕ (МИНТАЙ) СО СОУСОМ (80/50)	130	7,7	10,5	11,6	170,4	0,06	0,05	0,16	0,00	234	2011	
ОМЛЕТЫ РЫБНЫЕ (МИНТАЙ) СО СОУСОМ (80/50)	150	3,1	17,2	20,9	251,0	0,12	0,11	0,06	0,17	128	2011	
ОМЛЕТЫ РЫБНЫЕ (МИНТАЙ) СО СОУСОМ (80/50)	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,02	0,00	0,00			
ОМЛЕТЫ РЫБНЫЕ (МИНТАЙ) СО СОУСОМ (80/50)	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,02	0,00	0,00			
ОМЛЕТЫ РЫБНЫЕ (МИНТАЙ) СО СОУСОМ (80/50)	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011	
Итого за прием пищи:	622	16,7	28,3	82,1	650,9	0,32	0,23	0,30	0,17			
Обед												
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,4	5,1	8,6	86,4	0,02	0,03	0,00	0,00	45	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,9	20,2	118,0	0,09	0,06	0,20	0,00	103	2011	
САЛАТ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (80/50)	130	12,3	18,8	14,4	274,2	0,07	0,08	0,19	0,00	268	2011	
САЛАТ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (80/50)	210	21,5	9,5	45,0	351,9	0,00	0,59	0,04	0,15	198	2011	
САЛАТ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (80/50)	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,02	0,00	0,00			
САЛАТ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (80/50)	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,03	0,00	0,00			
САЛАТ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (80/50)	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	0,02	0,00	0,00	389	2011	
Итого за прием пищи:	970	44,7	37,1	144,9	1 090,2	0,92	0,37	0,43	0,15			
Всего за день:		61,4	65,4	227,0	1 741,1	1,24	0,60	0,73	0,32			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг			Д, мкг
Завтрак												
КАДАЛКИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ В СОУСЕ (100/50)	150	15,8	18,9	12,4	281,4	1,65	0,07	0,12	0,21	0,00	297	2011
КАРОТНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,9	34,2	202,1	0,00	0,06	0,02	0,02	0,08	309	2011
СЫ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
СМОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,2	0,2	27,0	111,1	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	342.1	2011
Итого за прием пищи:	540	24,5	24,2	93,7	689,3	3,25	0,20	0,17	0,23	0,08		
Обед												
УРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	6,00	0,02	0,02	0,01	0,00		2008
ОЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ (250/10)	260	2,1	7,0	9,5	110,9	12,53	0,05	0,06	0,28	0,00	88	2011
ПШЕНИЦЬ ИЗ СВЯННИНЫ	80	8,7	20,3	10,0	257,3	0,00	0,20	0,06	0,00	0,00	268	2011
САША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	160	3,7	8,5	38,8	247,0	0,00	0,03	0,03	0,04	0,15	171.2	2011
УРЕЦ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
УРЕЦ РЖ-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,2	0,1	22,4	92,5	1,80	0,01	0,01	0,01	0,00	375	2011
Итого за прием пищи:	830	20,3	36,5	115,0	872,0	20,33	0,42	0,22	0,34	0,15		
Итого за день:		44,8	60,7	208,7	1 561,3	23,58	0,62	0,39	0,57	0,23		