

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Орфей»
И.А. Грошева
09.08.2023г

«СОГЛАСОВАНО»
Родительский комитет
29.08.2023г

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



**Дополнительное меню по витаминизации
к десятидневному основному (организованному) меню
для детей начальных классов и детей с ОВЗ**

Осенний период 2023 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.

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 ГРЕЧНЕВАЯ	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		
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:	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 рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг			Д, мкг	
Завтрак													
ПШЕ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА" С АСЛЮМ И САХАРОМ (200/10/10)	220	5,9	11,7	43,4	304,0	0,52	0,09	0,12	0,06	0,15	0,06	175	2011
АСЛЮ (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0,00	0,00	0,02	0,15	0,30	0,15	14	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00		
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	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	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	0,00		2008
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	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	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	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 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:	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
Завтрак												
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
РАГУ 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		
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:	560	19,9	32,5	91,0	735,8	15,47	0,30	0,22	0,72	0,11		
Обед												
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	20	0,2	0,0	0,3	2,6	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,9	20,2	118,0	6,60	0,09	0,06	0,20	0,00	103	2011
РАГУ ИЗ СВИНИНЫ (50/150)	200	12,6	36,3	20,5	460,2	9,86	0,35	0,15	0,43	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		
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 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:	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
Завтрак												
МЛШ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ И АХАРОМ (200/10/10)	220	6,0	11,4	41,4	291,6	0,52	0,06	0,12	0,06	0,15	181	2011
УТЕРЬЮД С СЫРОМ (30/25)	55	8,2	7,7	14,7	162,4	0,18	0,06	0,09	0,08	0,00	1	2011
ПЕЧЕНЬЕ	37,5	2,8	3,6	27,5	154,3	0,00	0,03	0,02	0,01	0,00		2008
ЛЮС 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:	534,5	17,2	22,7	98,5	669,9	1,84	0,15	0,24	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	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	96	2011
ВЯЗЛИКИ 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	268	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5,8	5,2	36,8	217,0	0,00	0,07	0,02	0,02	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		
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:	900	25,5	43,4	138,0	1 044,5	19,28	0,52	0,24	0,39	0,08		
Всего за день:		42,7	66,1	236,5	1 714,4	21,12	0,67	0,48	0,54	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
УРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7,0	0,02	0,02	0,01	0,00	0,00	2008	
ФЕЛ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/150)	200	16,9	20,2	35,7	392,5	0,09	0,13	0,30	0,00	0,00	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00		
САХАР И ЛИМОНОМ (200/15/7)	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	2011	
Итого за прием пищи:	532	21,8	20,8	79,7	593,3	0,21	0,20	0,31	0,00	0,00		
Обед												
Салат овощной	50	0,6	5,1	3,6	62,9	0,02	0,02	0,10	0,00	0,00	2011	
Пюре из свежей капусты с картофелем и сметаной (250/10)	260	2,1	7,0	9,5	110,9	0,05	0,06	0,28	0,00	0,00	2011	
Фарш мясные из свинины с соусом (60/50)	110	7,3	21,3	12,1	270,0	0,17	0,06	0,04	0,02	0,02	2011	
Паша рассыпчатая перловая	160	4,6	8,5	32,5	225,3	0,05	0,03	0,04	0,15	171,3	2011	
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00		
Хлеб рж.-пшеничный	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00		
Сок фруктовый	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	2011	
Итого за прием пищи:	860	21,3	42,7	114,4	928,8	0,44	0,24	0,46	0,17	0,17		
Всего за день:		43,1	63,5	194,1	1 522,1	0,65	0,44	0,77	0,17	0,17		

Вторая 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												
ФЛЕШ 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
АША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	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	377	2011
АИ 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		
Итого за прием пищи:	562	28,4	29,0	95,0	755,4	3,51	0,41	0,30	0,12	0,15		
Обед												
БОМДИОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	60	0,7	0,1	2,3	14,4	15,00	0,04	0,02	0,10	0,00		2008
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	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	289	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 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:	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
Завтрак												
ПЕЧЕНЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,6	5,1	3,6	62,9	2,77	0,02	0,02	0,10	0,00	67	2011
ФЛИ 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	301	2011
САРОМНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,9	34,1	201,7	0,00	0,06	0,02	0,02	0,08	309	2011
ЧЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ЧЕБ 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:	537	21,0	28,7	72,5	633,3	4,43	0,17	0,17	0,20	0,20		
Обед												
УПКАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250	5,7	5,4	18,9	147,2	4,65	0,18	0,06	0,25	0,00	102	2011
САРОМ 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	259	2011
ЧЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ЧЕБ РЖ-ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,5	0,3	16,1	77,5	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
СОМНОТ 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:	778	25,4	39,5	109,1	896,0	20,71	0,72	0,30	0,28	0,00		
Всего за день:		46,4	68,2	181,6	1 529,3	25,14	0,89	0,47	0,48	0,20		

3 день

Прием пищи, наименование блюда

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			Д, мкг
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	173	2011
ТР (ПОРЦИЙМИ)	30	7,0	8,9	0,0	109,2	0,21	0,01	0,09	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	209	2011
ТЬ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
АТС 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:	552	21,6	25,2	91,6	682,2	1,87	0,15	0,40	0,26	1,04		
Обед												
СУРЕЦОВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7,0	5,00	0,02	0,02	0,01	0,00		
ОРПС 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	2008
ОУЛЕТА ИЗ СВИННЫХ СО СОУСОМ (70/50)	120	9,1	23,9	13,0	302,2	1,00	0,20	0,06	0,15	0,00	268	2011
ША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	160	8,7	10,3	39,4	284,7	0,00	0,23	0,13	0,04	0,15	171.1	2011
СЛЬ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
СЛЬ РЖ-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
СОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	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

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												
МНДЮР СВЕЖИЙ	50	0,6	0,1	1,9	12,0	0,03	0,02	0,08	0,00		2008	
ПЛЕТИ 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	
ПРОВОДЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,1	17,2	20,9	251,0	0,12	0,11	0,06	0,17	128	2011	
ПЕШЕЧИЧЬИ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,02	0,00	0,00			
ПЕШЕЧИЧЬИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,02	0,00	0,00			
ПЕШЕЧИЧЬИ С ЛИМОНОМ (200/15/7)	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												
МАЛТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,4	5,1	8,6	86,4	0,02	0,03	0,00	0,00	45	2011	
МН КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,9	20,2	118,0	0,09	0,06	0,20	0,00	103	2011	
ПЕШЕЧИЧЬИ 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	
ПРОВОДЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	210	21,5	9,5	45,0	351,9	0,00	0,13	0,04	0,15	198	2011	
ПЕШЕЧИЧЬИ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,02	0,00	0,00			
ПЕШЕЧИЧЬИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,03	0,00	0,00			
ПЕШЕЧИЧЬИ	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			
Итого 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 рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг			Д, мкг
Завтрак												
КАДЕЛЬСКИ 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
КАРОПНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,9	34,2	202,1	0,00	0,06	0,02	0,02	0,08	309	2011
СЫР ПИЩЕВЫЙ	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												
СУРЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	6,00	0,02	0,02	0,01	0,00		2008
ДИ ИЗ СВЕЖИХ 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
ПИЩЕЛЬ ИЗ СВИННЫ	80	8,7	20,3	10,0	257,3	0,00	0,20	0,06	0,00	0,00	268	2011
ЛЕНА РАС СЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	160	3,7	8,5	38,8	247,0	0,00	0,03	0,03	0,04	0,15	171,2	2011
СЫР ПИЩЕВЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
СМОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	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 день:	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		