

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор ГБОУ СОШ «Орфей»
А. А. Грошева
28.02.2025г



«СОГЛАСОВАНО»
Родительский комитет
28.02.2025г



«СОГЛАСОВАНО»
Директор ГБОУ СОШ с.Хворостянка м.р.
Хворостянский Самарской области
28.02.2025г
О.А. Савенкова



Десятидневное основное (организованное) меню

Весенне-летний период 2025 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: Весна-лето

Первая неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белок, г	Жиры, г		Углевода, г	С, мг	В1, мг	В2, мг			А, мг
Завтрак											
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)	220	6,26	11,59	56,31	0,52	0,06	0,13	0,06	0,15	173	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (30/25)	55	8,20	7,68	14,73	0,18	0,06	0,09	0,08	0,00	3	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,53	0,12	10,09	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	3,10	26,52	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	379	2011
Итого за прием пищи:	505	19,30	22,49	107,65	1,22	0,19	0,34	0,16	0,15		
Обед											
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	1,50	0,01	0,01	0,00	0,00		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)	272	4,56	11,15	9,78	12,61	0,06	0,08	0,29	0,00	88	2011
КУРИНОЕ ФИЛЕ ТУШЕННОЕ В СОУСЕ (30/50)	100	14,14	20,22	3,60	1,54	0,05	0,10	0,20	0,00	290	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ	150	4,29	8,10	30,57	0,00	0,04	0,03	0,04	0,14	171,3	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,19	15,67	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ (185/15)	200	0,20	0,10	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	782	25,81	39,79	75,13	15,65	0,21	0,24	0,53	0,14		
Всего за день:		45,11	62,28	182,78	16,87	0,40	0,58	0,69	0,29		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Жареная, г		Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг			Д, мкг
		Белки, г	Жиры, г									
Завтрак												
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ (50/50)	100	6,24	16,49	3,79	187,59	1,00	0,08	0,06	0,15	0,00	243	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,27	6,53	46,43	273,80	0,00	0,09	0,03	0,03	0,11	309	2011
ВАФЛИ ФАСОВАННЫЕ (50гр)	50	1,36	1,60	37,49	171,69	0,00	0,01	0,02	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,51	0,20	9,66	46,46	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	342,1	2011
Итого за прием пищи:	600	18,83	25,17	139,46	861,71	2,60	0,28	0,16	0,18	0,11		
Обед												
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	0,86	3,66	3,98	52,52	2,62	0,01	0,02	0,00	0,00	55	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) И МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) (250/12,5)	262	7,93	7,61	18,87	176,03	4,74	0,18	0,08	0,26	0,00	102	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (60/50)	110	10,10	16,41	11,78	234,12	1,38	0,06	0,08	0,18	0,00	295	2011
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	150	3,24	12,87	22,63	218,89	10,83	0,12	0,07	0,12	0,00	145	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,37	0,18	8,76	42,15	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	832	26,76	41,11	100,66	878,18	21,17	0,48	0,31	0,56	0,00		
Всего за день:		45,59	66,28	240,12	1 739,89	23,77	0,76	0,47	0,74	0,11		

3 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белка, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг			Д, мг
Завтрак												
КОФЕЛА ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ (60/50)	110	8,63	22,80	12,44	288,35	1,00	0,19	0,06	0,15	0,00	268	2011
КАЛУСТА ТУШЕНАЯ	170	4,26	4,95	17,94	136,24	37,26	0,06	0,09	0,13	0,09	321	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,26	20,80	98,15	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛЕМОНОМ (200/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	557	18,20	28,28	78,82	645,49	39,40	0,37	0,20	0,28	0,09		
Обед												
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ ПОРЦИОННО	20	0,60	0,04	1,26	7,76	0,80	0,02	0,01	0,00	0,00	12	2012
РАССОЛЫНИК ПО-ЛЕВИНГ РАДСКИ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)	272	4,67	9,39	16,75	171,01	6,80	0,09	0,08	0,22	0,00	96	2011
ПЛОВ ИЗ КУРИНСКО ФИЛЕ (50/200)	250	18,32	24,91	54,27	515,25	3,20	0,10	0,14	0,40	0,00	291	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,18	0,29	13,94	67,08	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ (185/15)	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	817	29,02	34,98	121,29	915,83	10,80	0,33	0,28	0,62	0,00		
Всего за день:		47,22	63,26	200,11	1 561,32	50,20	0,70	0,48	0,90	0,09		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг			Д, мг
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,85	3,65	4,97	56,07	2,33	0,01	0,02	0,00	0,00	52	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/50)	200	15,89	20,67	21,25	335,15	11,91	0,16	0,18	0,08	0,00	259	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,29	0,31	14,69	70,70	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	542	22,24	24,89	75,90	618,21	15,38	0,29	0,26	0,08	0,00		
Обед												
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,90	1,56	2,07	25,90	1,47	0,03	0,01	0,00	0,00	10	2010
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) (250/12,5)	262	4,99	5,10	20,16	146,83	6,69	0,10	0,07	0,21	0,00	103	2011
БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) С СОУСОМ (60/50)	110	9,49	20,73	11,13	267,91	1,10	0,16	0,06	0,16	0,00	269	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	200	10,90	12,92	49,23	356,42	0,00	0,29	0,16	0,06	0,19	171,1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,83	0,24	11,73	56,43	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ (185/15)	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	872	31,36	40,90	129,39	1 008,22	9,26	0,69	0,34	0,43	0,19		
Всего за день:		53,60	65,79	205,29	1 626,43	24,64	0,98	0,60	0,51	0,19		

5 день

Принем 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		
ГУЛИШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/50)	100	13,78	18,10	3,63	232,81	2,37	0,05	0,11	0,08	0,00	260	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	160	3,72	8,53	38,91	247,30	0,00	0,03	0,03	0,04	0,15	171,2	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,55	0,21	9,94	47,82	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ (200/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	532	22,26	27,10	87,47	684,22	3,51	0,18	0,19	0,12	0,15		
Завтрак												
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,96	2,68	7,54	58,30	4,31	0,04	0,03	0,00	0,00	35	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)	272	4,77	12,09	13,75	184,40	8,92	0,06	0,09	0,31	0,00	82	2011
КНЕЛИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С РИСОМ	80	14,13	16,28	5,41	224,49	0,59	0,05	0,11	0,07	0,05	301	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,42	4,88	34,57	204,02	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	309	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,53	0,20	9,80	47,14	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ (200/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	814	29,26	36,33	101,04	850,96	14,96	0,21	0,30	0,40	0,13		
Всего за день:		51,52	63,43	188,51	1 535,18	18,47	0,49	0,49	0,52	0,28		

Возраст: 12 лет и старше

Период: Весна-лето

Вторая неделя

1 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												
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА" С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)	220	5,93	11,74	43,45	303,97	0,52	0,09	0,12	0,06	0,15	175	2011
МАСЛО (КОРЕЙСКИЕ)	55	0,12	20,41	-0,20	185,09	0,00	0,00	0,02	0,18	0,37	14	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,26	0,18	14,83	69,99	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	3,10	26,52	148,02	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	379	2011
Итого за прием пищи:	515	11,62	35,43	85,00	707,07	1,04	0,18	0,26	0,26	0,52		
Обед												
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	20	0,16	0,02	0,34	2,60	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЛЕМ, С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)	272	4,56	11,15	9,78	159,10	12,61	0,06	0,08	0,29	0,00	88	2011
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/50)	100	13,78	18,10	3,63	232,81	2,37	0,05	0,11	0,08	0,00	260	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	160	8,71	8,99	39,33	272,77	0,00	0,23	0,13	0,04	0,13	171.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,32	0,19	15,28	72,10	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ (185/15)	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	802	31,05	38,73	91,84	840,17	15,98	0,43	0,26	0,41	0,13		
Всего за день:		42,67	74,16	176,84	1 547,24	17,02	0,61	0,62	0,67	0,65		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Жиры, г		Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг			Д, мкг
		Белки, г	Жирь, г									
Завтрак												
ЦЕЛОВ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/200)	250	18,32	24,91	54,27	515,25	3,20	0,10	0,14	0,40	0,00	291	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,73	0,23	11,07	53,26	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	342.1	2011
Итого за прием пищи:	505	22,50	25,49	107,43	750,68	4,80	0,21	0,19	0,40	0,00		
Обед												
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,51	4,43	8,20	79,71	4,96	0,03	0,04	0,05	0,00	54	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСОМ (ФЛЕ КУР) (250/12,5)	262	4,99	5,10	20,16	146,83	6,09	0,10	0,07	0,21	0,00	103	2011
БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) С СОУСОМ (60/50)	110	9,49	20,73	11,13	267,91	1,10	0,16	0,06	0,16	0,00	269	2011
ГОРОХОВОЕ ПОРЕ С МАСЛОМ	170	16,89	7,67	35,29	277,88	0,00	0,46	0,10	0,04	0,12	198	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,64	0,22	10,50	50,54	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	857	37,78	38,53	119,92	977,34	14,35	0,86	0,33	0,46	0,12		
Всего за день:		60,28	64,02	227,35	1 728,02	19,15	1,07	0,52	0,86	0,12		

3 день

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г		Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг			Д, мг
		Жиры, г	Золь, г									
Завтрак												
КНЕДЛИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С РИСОМ И С СОУСОМ (80/50)	130	15,03	21,18	9,01	285,49	1,59	0,06	0,11	0,22	0,05	301	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5,62	4,97	35,87	210,84	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	309	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,27	0,17	8,10	38,98	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	530	23,45	26,44	82,38	660,08	1,59	0,19	0,16	0,24	0,13		
Обед												
ВИНЕТРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,73	6,09	4,27	75,38	3,32	0,02	0,02	0,12	0,00	67	2011
РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)	272	4,67	9,39	16,75	171,01	6,80	0,09	0,08	0,22	0,00	96	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (60/50)	110	10,10	16,41	11,78	234,12	1,38	0,06	0,08	0,18	0,00	295	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,76	4,37	15,86	120,30	32,86	0,05	0,08	0,12	0,08	321	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,40	0,19	8,95	43,06	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ (185/15)	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	842	23,15	36,74	87,66	774,92	44,36	0,31	0,30	0,64	0,08		
Всего за день:		46,60	63,18	170,04	1 435,00	45,95	0,50	0,46	0,88	0,21		

4 ДЕНЬ

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				№ рецен-туры	Сборник рецептов	
		Жиры, г		Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг			Д, мг
		Белки, г	Жир, г									
Завтрак												
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	2008
КОФЛЕТА ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ (60/50)	110	8,63	22,80	12,44	288,35	1,00	0,19	0,06	0,15	0,00	0,00	2011
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	160	3,46	13,79	24,19	234,27	11,56	0,12	0,08	0,13	0,00	0,00	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,36	0,18	8,69	41,81	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ (200/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	2011
Итого за прием пищи:	557	16,14	37,00	75,80	700,94	15,20	0,41	0,20	0,28	0,00	0,00	

Обед

КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ ПОРЦИОННО	20	0,60	0,04	1,26	7,76	0,80	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	12	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) И МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) (250/12,5)	262	7,93	7,61	18,87	176,03	4,74	0,18	0,08	0,26	0,00	0,00	102	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ) (50/50)	100	10,41	5,42	5,89	115,19	2,68	0,08	0,09	0,47	0,00	0,00	229	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	3,49	7,29	36,53	225,76	0,00	0,03	0,02	0,04	0,13	0,00	171,2	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,69	0,14	11,10	52,36	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ (185/15)	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	757	24,32	20,60	88,65	637,10	8,22	0,35	0,21	0,77	0,13	0,13		
Всего за день:		40,46	57,60	164,45	1 338,04	23,42	0,76	0,41	1,05	0,13	0,13		

5 день

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептов	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
КУРИНОЕ ФИЛЕ ТУШЕННОЕ В СОУСЕ (50/50)	100	14,14	20,22	3,60	251,59	1,54	0,05	0,10	0,20	0,00	290	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	160	8,75	10,60	39,52	288,18	0,00	0,23	0,13	0,05	0,16	171,1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,58	0,21	16,95	79,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	532	27,62	31,30	87,71	742,51	2,68	0,38	0,28	0,25	0,16		
Обед												
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	60	1,07	3,76	5,99	62,40	4,49	0,04	0,03	0,00	0,00	42	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)	272	4,77	12,09	13,75	184,40	8,92	0,06	0,09	0,31	0,00	82	2011
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (50/10)	60	5,38	19,59	0,27	199,14	0,00	0,07	0,07	0,04	0,15	243	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,31	6,54	46,77	275,43	0,00	0,09	0,03	0,03	0,11	309	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,43	0,28	22,58	106,57	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,56	0,34	16,39	78,86	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	884	24,68	42,61	120,67	968,36	14,55	0,40	0,28	0,38	0,26		
Всего за день:		52,30	73,91	208,38	1 710,87	17,23	0,78	0,56	0,63	0,42		