

«Согласовано»

Начальник территориального отдела  
Федеральной службы по надзору  
в сфере защиты прав Потребителей  
и благополучия человека Республики  
Башкортостан в городах Сибай,  
Баймак и Баймакском, Зианчуринском,  
Зилаирском, Хайбуллинским районах

 К.А.Ганиев

« 02 » 09 2019 г.

«Утверждаю»

Начальник отдела образования  
Администрации муниципального района  
Баймакский район  
Республики Башкортостан

 И.А.Зайнуллин

« 03 » 08 2019 г.

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей инвалидов с ограниченными  
возможностями здоровья от 11 лет и старше  
на осенне-зимний период  
(столовые, работающие на сырье)



## 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	7,3	7,2	35,9	237,7	0,1	0,5	0	0,1	123,6	33,4	166,8	1,6	164	2008	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННОЙ	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	362	2011	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ, СЫРОМ	50/7/20	7,2	12,7	25,8	246,7	0,1	0	0,1	0,2	124,2	10,7	94,9	0,7	1	2008	
Итого за прием пищи:	482	14,5	19,9	61,7	484,4	0,2	0,5	0,1	0,3	247,8	44,1	261,7	2,3			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	34															
<b>Обед</b>																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	80	1,1	4,8	6,5	72,8	0	3	0	2,1	25,3	15	20,5	1	33	2011	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,9	2,8	21,1	122,2	0,1	7,0	0,2	1,6	29,5	25,2	61,1	1,1	112	2011	
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	25,6	25,7	39,8	493,0	0,1	0,9	0,2	3,8	25,5	51,9	265,7	3,4	265	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,6	1,8	0	0	346	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	8,5	43,5	2		2008	
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	220	0,8	0,8	18,4	88,3	0,1	7,8	0	1,2	27,9	14	19,2	3,9		2008	
Итого за прием пищи:	1000	33,7	34,5	126,4	955,7	0,4	18,7	0,4	9,7	125,8	117,4	419,0	11,4			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	66															
Всего за день:		48,2	54,4	188,1	1440,1	0,6	19,2	0,5	10,0	373,6	161,5	680,7	13,7			

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	7,3	7,6	36,7	244,3	0,2	0,5	0	1,1	119,0	41,6	156,6	1,2	184	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,4	2,8	14,6	97,8	0	0,5	0	0	109,5	21,4	86,1	0,6	433	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50/20	7,3	6,0	25,7	186,3	0,1	0,1	0	0	143,3	11,8	108,5	0,7	3	2008	
Итого за прием пищи:	475	18,0	16,4	77,0	528,4	0,3	1,1	0	1,1	371,8	74,8	351,4	2,5			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35															
<b>Обед</b>																
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	80	1,2	4,0	7,5	70,8	0	11,7	0	1,7	30,1	10,2	21,8	0,6	45	2011	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,8	5,6	17,7	136,7	0,1	7,2	0,2	2,0	38,6	27,7	74,6	1,1	61	2008	
ЩИЦЕЛИ СОУС ТОМАТНЫЙ	90/30	16,6	17,7	15,4	286,9	0	0,6	0	2,6	17,5	26,8	157,3	2,6	268	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАЖЕННЫЕ	200/5	7,1	0,2	45,6	257,0	0,1	0	0	1,5	16,2	9,9	53,9	1,2	331	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	9,0	1,9	0	0	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	8,5	43,5	2		2008	
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	220	1,3	0,3	11,5	61,5	0,1	35,4	0	0,3	45,1	17,3	30,5	0,4		2008	
Итого за прием пищи:	1125	32,3	33,2	138,3	992,3	0,4	54,9	0,2	6,4	165,5	102,3	381,6	7,9			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	65															
Всего за день:		50,3	49,6	215,3	1520,7	0,7	56,0	0,2	10,5	537,3	177,1	733,0	10,4			

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	6,1	7,1	31,0	212,1	0	0,6	0	0,9	120,5	17,7	101,0	0,4	169	2008
ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	200	0,6	0,5	10,7	49,2	0	0,1	0	0	26,5	3,6	14,4	0	430	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50/7	3,8	8,3	25,8	183,1	0,1	0	0,1	0,2	10,5	6,5	34,1	0,5	1	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>462</b>	<b>10,5</b>	<b>15,9</b>	<b>67,5</b>	<b>454,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>157,5</b>	<b>27,8</b>	<b>149,5</b>	<b>0,9</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33														
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ	80	1,5	6,6	12,4	114,7	0	3,4	0	2,9	34,0	19,8	42,2	1,3	32	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,9	4,2	19,7	140,6	0,3	5,1	0,2	3,6	41,7	35,1	62,4	2,0	99	2008
АЗУ, ТОМАТНЫЙ СОУС	80/50	10,7	13,6	1,7	172,0	0	0,6	0	2,3	5,3	12,6	63,3	1,4	269	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	6,5	6,9	29,3	206,3	0,2	0	0	3,6	23,1	96,8	144,0	3,4	323	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,6	1,8	0	0	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	5,5	43,5	2		2008
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	220	0,8	0,6	20,4	93,1	0	9,9	0	0,7	37,6	23,6	31,7	4		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1130</b>	<b>26,7</b>	<b>32,3</b>	<b>124,1</b>	<b>906,1</b>	<b>0,6</b>	<b>19,0</b>	<b>0,2</b>	<b>14,2</b>	<b>163,3</b>	<b>199,4</b>	<b>437,1</b>	<b>14,1</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	67														
<b>Всего за день:</b>		<b>39,2</b>	<b>48,2</b>	<b>191,6</b>	<b>1360,5</b>	<b>0,7</b>	<b>19,7</b>	<b>0,3</b>	<b>15,3</b>	<b>320,8</b>	<b>227,2</b>	<b>586,6</b>	<b>15,0</b>		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, мг, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	8,1	9,3	35,5	258,9	0,2	0,5	0	1,5	133,7	58,5	213,1	1,7	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9,9	39,7	0	0	0	0	10,2	3,5	3	0,3	430	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ, СЫРОМ	50/7/20	7,3	12,8	25,8	248,4	0,1	0,1	0,1	0,2	144,3	11,8	110,1	0,7	3	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>482</b>	<b>15,5</b>	<b>22,1</b>	<b>71,2</b>	<b>547,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>1,7</b>	<b>288,2</b>	<b>73,8</b>	<b>326,2</b>	<b>2,7</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	39														
<b>Обед</b>															
САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	80	0,7	4,0	6,1	65,0	0	2,2	0,9	2,2	24,4	17,0	24,5	1,1	40	2011
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	9,0	9,4	7,9	151,7	0	5,4	0,2	1,6	40,0	26,2	98,5	1,9	81	2011
РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	50	23,1	5,7	4,7	163,3	0,2	1,6	0,4	2,4	64,8	81,7	331,9	1,5	231	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	3,4	5,3	23,0	152,6	0,2	11,1	0	0,2	41,0	31,4	90,8	1,3	125	2008
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	200	0,6	0	32	131,9	0	4,8	0,1	0	9	21,6	27	0,4	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	220	0,8	0,8	18,4	88,3	0,1	7,8	0	1,2	27,9	14	19,2	3,9		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1050</b>	<b>40,9</b>	<b>25,6</b>	<b>113,3</b>	<b>854,8</b>	<b>0,6</b>	<b>33,9</b>	<b>1,6</b>	<b>8,7</b>	<b>216,1</b>	<b>201,4</b>	<b>635,4</b>	<b>12,1</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	61														
<b>Всего за день:</b>		<b>56,4</b>	<b>47,7</b>	<b>184,5</b>	<b>1401,8</b>	<b>0,9</b>	<b>34,5</b>	<b>1,7</b>	<b>10,4</b>	<b>504,3</b>	<b>275,2</b>	<b>961,6</b>	<b>14,8</b>		

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	7,0	7,2	37,2	241,5	0,1	0,5	0	0,1	136,7	31,1	205,4	0,9	184	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,4	2,8	14,6	97,6	0	0,5	0	0	109,5	21,4	66,1	0,6	433	2008	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50/20	7,3	6,0	25,7	186,3	0,1	0,1	0	0	143,3	11,8	108,5	0,7	3	2011	
Итого за прием пищи:	475	17,7	16,0	77,5	525,6	0,2	1,1	0	0,1	389,5	64,3	400,0	2,2			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	36															
<b>Обед</b>																
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	80	1	0,1	9,0	41,6	0	1,5	1,5	0,5	35,4	26,3	38	0,7	41	2011	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,0	5,4	9,4	98,6	0	12,2	0,2	1,7	47,9	21,5	46,5	1,0	88	2011	
ГУЛЯШ СОУС ТОМАТНЫЙ	60/50	20,1	20,8	3,4	281,7	0,1	1,0	0	2,3	15,4	22,5	173,6	2,5	259	2008	
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,5	5,0	47,3	251,6	0,1	0	0	0,4	16,5	31,4	90,8	0,6	323	2008	
КИСЕЛЬ "БАЛЕТКА"	200	0	0	19,3	77,2	0	0	0	0	11,6	2,0	4,5	0	411	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,6	43,5	2		2008	
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	220	1,3	0,3	12,2	61,9	0,1	61,9	0	0,3	57	17,9	27,7	0,2		2008	
Итого за прием пищи:	1110	32,2	32,0	121,8	914,6	0,4	76,6	1,7	6,3	191,8	131,1	424,9	7,0			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	64															
Всего за день:		49,9	48,0	199,3	1440,4	0,6	77,7	1,7	6,4	581,3	195,4	824,9	9,2			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200/5	5,9	5,9	27,1	164,2	0,2	0	0	3,3	19,6	89,5	132,6	3,1	323	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9,9	39,7	0	0	0	0	10,2	3,5	3	0,3	430	2008	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ, СЫРОМ	60/7/20	7,3	12,9	25,8	248,4	0,1	0,1	0,1	0,2	144,3	11,8	110,1	0,7	3	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>482</b>	<b>13,3</b>	<b>18,7</b>	<b>62,8</b>	<b>472,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>3,5</b>	<b>174,3</b>	<b>104,8</b>	<b>245,7</b>	<b>4,1</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	39															
<b>Обед</b>																
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1,9	5,1	14,5	112,2	0	9,2	0,2	2,2	37,3	21,8	47,8	0,9	64	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	20,0	23,2	19,3	385,7	0,2	10,0	0	4,1	27,3	43,6	214,7	3,4	258	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,0	1,9	0	0	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008	
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	220	0,8	0,8	19	91	0,1	19,4	0	1,2	31	15,5	21,3	4,3		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>920</b>	<b>26,0</b>	<b>29,5</b>	<b>93,4</b>	<b>748,3</b>	<b>0,4</b>	<b>37,6</b>	<b>0,2</b>	<b>8,6</b>	<b>113,6</b>	<b>92,3</b>	<b>327,3</b>	<b>10,6</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	61															
<b>Всего за день:</b>		<b>39,3</b>	<b>48,2</b>	<b>156,2</b>	<b>1220,6</b>	<b>0,7</b>	<b>37,7</b>	<b>0,3</b>	<b>12,1</b>	<b>287,9</b>	<b>197,1</b>	<b>573,0</b>	<b>14,7</b>			



## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	6,97	8,13	34,7	242,54	0,12	1,29	0,05	0,77	152,23	34,83	230,93	1,29	184	2008
КИСЕЛЬ ВАЛЕТЕК	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,6	430	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ, СЫРОМ	50/7/20	7,3	12,6	25,8	248,4	0,1	0,1	0,1	0,2	144,3	11,8	110,1	0,7	3	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>482</b>	<b>14,47</b>	<b>20,93</b>	<b>76,7</b>	<b>556,24</b>	<b>0,22</b>	<b>1,39</b>	<b>0,15</b>	<b>0,97</b>	<b>309,93</b>	<b>52,83</b>	<b>349,23</b>	<b>2,79</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	40														
<b>Обед</b>															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,0	5,4	9,4	98,6	0	12,2	0,2	1,7	52,2	21,8	47,5	1,0	84	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	12	12,3	6,4	184,2	0	0	0	0,4	12,3	12,7	100,3	1,4	292	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0,6	1,86	1,98	27	0,01	0	0,01	0,06	16	2,4	14,4	0,16	366	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200/5	7,1	6,2	45,7	267,2	0,1	0	0	1,5	16,4	9,9	54,1	1,2	331	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,6	1,8	0	0	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	220	0,8	0,6	20,4	93,1	0	9,9	0	0,7	17,6	23,6	31,7	4		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1035</b>	<b>25,8</b>	<b>26,76</b>	<b>124,48</b>	<b>849,7</b>	<b>0,21</b>	<b>22,1</b>	<b>0,21</b>	<b>5,46</b>	<b>154,1</b>	<b>81,9</b>	<b>291,5</b>	<b>9,78</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	60														
<b>Всего за день:</b>		<b>40,27</b>	<b>47,69</b>	<b>201,18</b>	<b>1405,94</b>	<b>0,43</b>	<b>23,49</b>	<b>0,36</b>	<b>6,43</b>	<b>464,03</b>	<b>134,73</b>	<b>640,73</b>	<b>12,57</b>		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод.ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	5,6	6,9	30,6	207,0	0	0,5	0	0,9	109,6	16,4	93,6	0,4	164	2008	
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50/7	3,8	8,3	25,8	193,1	0,1	0	0,1	0,2	10,5	6,5	34,1	0,5	1	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>452</b>	<b>9,6</b>	<b>15,2</b>	<b>84,6</b>	<b>512,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>131,7</b>	<b>24,8</b>	<b>132,2</b>	<b>0,9</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	37															
<b>Обед</b>																
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	1	0,1	9,0	41,6	0	1,5	1,5	0,5	35,4	26,3	38	0,7	41	2011	
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	2,0	6,4	10,2	111,0	0	8,4	0,2	2,3	56,1	23,7	41,9	1,2	81	2011	
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	22,5	23,3	34,7	436,6	0,1	1,3	0,2	3,7	23,7	46,0	232,6	3,0	265	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,6	1,8	0	0	349	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,5	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	40,5	2		2008	
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	220	0,6	0,8	18	91	0,1	19,4	0	1,2	31	15,5	21,3	4,3		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1000</b>	<b>29,6</b>	<b>31,0</b>	<b>113,5</b>	<b>861,5</b>	<b>0,3</b>	<b>30,6</b>	<b>1,5</b>	<b>8,8</b>	<b>163,8</b>	<b>122,6</b>	<b>381,3</b>	<b>11,2</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	63															
<b>Всего за день:</b>		<b>39,2</b>	<b>46,2</b>	<b>198,1</b>	<b>1374,4</b>	<b>0,4</b>	<b>31,1</b>	<b>2,0</b>	<b>9,9</b>	<b>295,5</b>	<b>147,6</b>	<b>515,6</b>	<b>12,1</b>			

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200/6	7,3	7,2	35,9	237,7	0,1	0,5	0	0,1	123,6	33,4	166,8	1,6	154	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,4	2,8	14,6	97,8	0	0,5	0	0	109,5	21,4	86,1	0,6	433	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,6	0,3	25,1	116,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>455</b>	<b>14,5</b>	<b>10,3</b>	<b>75,6</b>	<b>453,9</b>	<b>0,2</b>	<b>1,0</b>	<b>0</b>	<b>1,1</b>	<b>244,6</b>	<b>71,3</b>	<b>294,9</b>	<b>3,2</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35															
<b>Обед</b>																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	80	0,6	7,6	3,7	86,5	0	7,0	0	3,5	17,4	10,4	20,0	0,6	34	2011	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1,8	5,1	10,4	65,4	0	8,0	0,2	2,3	37,0	20,5	43,6	1,0	56	2011	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ. СОУС ТОМАТНЫЙ	80/30	11,3	16,2	13,4	244,0	0	1,4	0	3,8	17,9	16,1	104,5	1,6	283	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	3,4	6,6	23,1	166,5	0,2	11,1	0,1	0,3	37,6	31,2	90,3	1,3	322	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	15,5	56,9	0	1,6	0	0,3	12,9	4,4	4	0,8	394	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,6	43,5	2		2008	
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	220	0,8	0,8	19	91	0,1	19,4	0	1,2	31	15,5	21,3	4,3		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1110</b>	<b>21,6</b>	<b>37,3</b>	<b>104,3</b>	<b>844,3</b>	<b>0,4</b>	<b>43,5</b>	<b>0,3</b>	<b>12,5</b>	<b>162,8</b>	<b>107,6</b>	<b>327,4</b>	<b>11,6</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	65															
<b>Всего за день:</b>		<b>36,1</b>	<b>47,6</b>	<b>179,9</b>	<b>1298,2</b>	<b>0,6</b>	<b>44,5</b>	<b>0,3</b>	<b>13,6</b>	<b>407,4</b>	<b>178,9</b>	<b>622,3</b>	<b>14,8</b>			

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ПЛОД С ИЗЮМОМ	200	4,4	13,59	65,93	405,59	0,07	0	0,1	1,2	25,67	37,96	115,88	2	183	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	0,1	5	2	8	0,4	411	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50/20	5,8	5,4	15,4	133,6	0	0,1	0	0	139,5	9,2	95,5	0,5	3	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>10,3</b>	<b>19,09</b>	<b>109,23</b>	<b>652,49</b>	<b>0,08</b>	<b>2,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,3</b>	<b>170,47</b>	<b>49,16</b>	<b>219,38</b>	<b>2,9</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	<b>38</b>														
<b>Обед</b>															
ВИНЕГРЕТ ОВОШНОЙ	80	1,7	4,6	6,7	74,2	0	3,2	0,2	2,7	19,2	14,9	32,3	0,7	67	2011
УХА С КРУПОЙ	250	14,7	0,3	15,1	121,7	0,1	5,2	0	0,4	26,5	19,0	61,0	0,6	115	2011
БЕБЕСТРОГАНОВ, СОУС ТОМАТНЫЙ	60/50	14,1	19,8	5,2	264,2	0	1,4	0	3,0	27,2	18,2	131,8	1,8	375	1996
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,32	9,18	51,38	333,43	0,28	0	0,04	0,77	24,47	180,48	269,19	6,12	181	2008
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	220	0,8	0,5	20,4	93,1	0	9,9	0	0,7	37,6	23,8	31,7	4		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1140</b>	<b>46,32</b>	<b>35,26</b>	<b>140,19</b>	<b>1074,63</b>	<b>0,48</b>	<b>23,7</b>	<b>0,24</b>	<b>8,07</b>	<b>157,97</b>	<b>273,88</b>	<b>583,49</b>	<b>18,22</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	<b>62</b>														
<b>Всего за день:</b>		<b>56,62</b>	<b>54,37</b>	<b>249,42</b>	<b>1727,12</b>	<b>0,56</b>	<b>25,8</b>	<b>0,34</b>	<b>9,37</b>	<b>328,44</b>	<b>323,04</b>	<b>802,87</b>	<b>21,12</b>		

## 11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША "ДРУЖБА"	200	6,18	8,98	26,73	223,44	0,11	2	0,06	0,2	181,55	33,92	171,57	0	190	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0	0	0	0	0	0	0	0	8,1	1,8	0	0		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50/7	3,8	8,3	25,8	193,1	0,1	0	0,1	0,2	10,5	6,5	34,1	0,5	1	2008
Итого за прием пищи:	457	9,98	18,28	52,53	416,54	0,21	2	0,18	0,4	200,15	42,22	205,67	0,5		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	36														
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ	80	1	0,1	8,9	40,8	0	1,5	1,5	0,5	34,4	25,5	37	0,6	42	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,9	2,8	20	121	0,11	8	0,2	0,3	23	25	64	1	100	2008
ОВОЩНОЕ РАГУ С МЯСОМ	200	23,0	19,8	19,7	350,5	0,2	14,7	0,6	2,1	59,5	55,5	240,7	4,0	351	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	220	1,3	0,3	12,2	61,9	0,1	61,9	0	0,3	57	17,9	27,7	0,2		2008
Итого за прием пищи:	1000	32,5	23,4	101,4	753,6	0,51	86,1	2,3	4,3	191,5	135,3	412,9	7,8		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	64														
Всего за день:		42,48	41,68	153,93	1170,14	0,72	88,1	2,48	4,7	391,65	177,52	616,67	8,3		

## 12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	6,3	6,0	41,0	269,5	0,2	0,5	0	1,4	116,9	49,3	176,9	1,5	184	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ МОЛОКОМ	200	0,7	0,6	12,1	55,6	0	0,1	0	0	34,6	6,3	19	0,3	378	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ, СЫРОМ	50/7/20	7,3	12,8	25,8	248,4	0,1	0,1	0,1	0,2	144,3	11,6	110,1	0,7	3	2011	
Итого за прием пищи:	482	16,3	21,4	78,9	573,5	0,3	0,7	0,1	1,6	295,8	67,4	306,0	2,5			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	40															
<b>Обед</b>																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,8	5,4	19,0	147,3	0,3	4,6	0,2	4,1	39,6	33,6	79,0	2,0	102	2011	
ГУЛЯШ СОУС ТОМАТНЫЙ	60/50	17,9	19,4	4,1	262,6	0,1	1,2	0	2,5	15,0	20,6	154,8	2,3	259	2008	
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛАБОЧНЫМ	200/5	7,5	6,2	48,0	278,1	0,1	0	0	1,6	12,7	10,1	55,8	1,3	209	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,6	1,8	0	0	349	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	6,5	43,5	2		2008	
Итого за прием пищи:	815	34,5	31,4	111,7	867,4	0,6	5,8	0,2	9,3	84,8	76,6	333,1	7,6			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	60															
Всего за день:		50,8	52,8	190,6	1440,9	0,9	6,5	0,3	10,9	380,6	143,0	639,1	10,1			

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	556,1	593,6	2344,0	17038,5	7,9	464,8	10,5	119,7	4996,4	2371,7	8363,7	158,4
Среднее значение за период	46,34	49,47	195,34	1419,88	0,66	38,73	0,87	9,98	416,37	197,64	696,97	13,20
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,05	31,36	55,59									

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
11-17 лет	472	1040