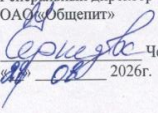


Утверждаю: Генеральный директор ОАГО «Общепит»  Чернотухова А. 2026г. 	Согласовано: Председатель общешкольного родительского комитета ГБОУ СОШ №1 г. Похвистнево  2026г.	Согласовано: Директор государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средняя общеобразовательная школа №1 города Похвистнево  Гайдарова В.Р. 2026г.
---	--	---

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ СТОЛОВЫХ

на 2026-2027 учебный год

для детей, один из родителей которых принимает участие
в специальной военной операции

5-11 класс

2026 год

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	250	7.3	13.6	52.3	361.1	0.65	0.07	0.16	0.08	0.19	141.44	167.10	39.07	0.68	239.30	12.01	0.01	0.02	174	2011		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ВЕТЧИНОЙ	50/20/10	7.1	14.5	19.4	236.1	0.00	0.13	0.05	0.07	0.15	9.77	56.88	9.74	0.76	99.20	1.32	0.00	0.00	1	2011		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.1	0.0	14.9	60.8	0.79	0.00	0.01	0.00	0.00	12.49	4.66	4.34	0.41	21.28	0.00	0.00	0.00	377	2011		
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	5.80	18.00	4.00	0.42	22.00	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	572	16.0	30.0	101.4	741.4	1.44	0.21	0.23	0.15	0.34	169.50	246.63	57.14	2.26	381.78	13.33	0.01	0.02				
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С КУРИЦЕЙ	250	9.9	6.6	18.8	174.9	4.90	0.19	0.09	0.16	0.00	46.42	111.97	36.47	2.22	531.01	5.22	0.00	0.05	102	2011		
КУРИЦА ЗАПЕЧЕНАЯ (ГРУДКА)	80	19.3	24.0	0.1	293.2	0.79	0.06	0.14	0.08	0.00	16.81	162.81	17.77	1.57	213.29	6.68	0.02	0.13	293	2011		
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 200	200	11.5	9.8	52.1	342.0	0.00	0.30	0.16	0.00	0.00	35.57	255.07	171.28	6.03	358.15	3.10	0.01	0.02	171.1	2011		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.1	0.0	14.9	60.8	0.79	0.00	0.01	0.00	0.00	12.49	4.66	4.34	0.41	21.28	0.00	0.00	0.00	377	2011		
Хлеб Пшеничный 40	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.20	33.60	13.20	0.80	51.60	0.00	0.00	0.01				
Итого за прием пищи:	792	43.9	40.6	105.9	965.7	6.47	0.62	0.42	0.24	0.00	120.49	568.11	243.05	11.04	#####	15.00	0.03	0.21				
Всего за день:		59.9	70.6	207.2	1 707.1	7.91	0.83	0.65	0.39	0.34	289.99	814.74	300.20	13.30	#####	28.34	0.04	0.23				

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	So, мг	F, мг				
Завтрак																						
ХЛОПЦА КУКУРУЗНЫЕ ИЛИ ПШЕНИЧНЫЕ С МОЛОКОМ	310	8,7	6,1	31,6	218,3	1,30	0,32	0,59	0,19	0,90	255,68	180,00	31,60	4,54	394,25	22,50	0,00	0,00	172	2011		
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008		
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011		
Итого за прием пищи:	550	12,6	7,4	71,7	406,5	2,90	0,38	0,61	0,19	0,90	275,88	218,00	44,00	7,46	671,05	24,50	0,00	0,00				
Обед																						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	35	0,3	0,0	0,9	4,9	3,49	0,01	0,01	0,00	0,00	8,02	14,65	4,88	0,35	49,18	1,05	0,00	0,01		2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (21гр)	250	7,0	5,5	16,7	143,4	8,35	0,11	0,06	0,16	0,00	35,83	107,10	31,98	1,87	584,53	5,52	0,00	0,03	104	2011		
НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ	90	9,4	11,4	2,3	149,8	0,39	0,04	0,07	0,02	0,00	12,52	83,78	12,36	0,88	128,49	1,96	0,00	0,06	270	2011		
Мясные изделия отварные с маслом 200	200	7,3	6,6	46,5	274,5	0,00	0,09	0,03	0,02	0,05	41,40	56,53	14,18	1,33	85,72	1,02	0,02	0,01	202,1	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЫЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	0,1	0,0	14,7	59,3	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,62	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011		
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01				
Итого за прием пищи:	830	27,1	23,8	101,2	726,5	12,25	0,32	0,20	0,19	0,05	117,73	299,37	80,43	5,80	912,98	9,54	0,02	0,12				
Всего за день:		39,7	31,2	173,0	1 133,0	15,15	0,69	0,82	0,39	0,95	393,61	517,97	124,43	13,06	#####	34,04	0,02	0,12				

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	200/50	27,2	15,5	28,5	367,7	0,41	0,06	0,32	0,09	0,16	228,57	285,57	31,40	0,71	218,23	3,49	0,04	0,04	223	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЫЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	0,1	0,0	14,7	59,3	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011		
Итого за прием пищи:	465	27,3	15,5	43,2	427,0	0,43	0,06	0,33	0,09	0,16	239,33	289,28	35,22	1,08	231,69	3,49	0,04	0,04				
Обед																						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ и Моркови	90	1,3	4,6	8,3	80,6	13,20	0,02	0,03	0,21	0,00	38,38	25,13	13,67	0,75	148,39	2,55	0,00	0,01	45	2011		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	1,8	5,7	11,7	108,4	7,80	0,04	0,05	0,17	0,00	47,75	44,72	22,10	1,11	325,40	5,81	0,00	0,02	82	2011		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с курицей	280	21,5	25,6	30,4	439,2	16,51	0,24	0,24	0,06	0,00	43,03	246,28	58,13	3,05	#####	13,70	0,00	0,17	259	2011		
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0,0	25,7	105,0	13,00	0,01	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2008		
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01				
Итого за прием пищи:	860	27,8	36,2	96,2	827,9	50,50	0,37	0,33	0,43	0,00	146,36	354,73	110,10	5,70	#####	21,86	0,00	0,20				
Всего за день:		55,1	51,7	139,4	1 254,9	50,93	0,43	0,67	0,53	0,16	385,70	644,01	145,33	6,78	#####	25,35	0,04	0,24				

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	So, мг	F, мг				
Завтрак																						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	250	8,7	13,7	45,0	338,7	0,62	0,18	0,15	0,07	0,18	137,66	187,31	49,63	1,40	276,42	12,85	0,00	0,01	182	2011		
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,4	141,0	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011		
ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	4,80	10,80	3,00	0,45	42,00	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	520	16,3	18,8	113,2	690,7	1,14	0,26	0,29	0,09	0,18	261,49	319,69	85,32	3,12	562,51	21,85	0,00	0,01				
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,4	4,0	1,2	42,4	7,19	0,02	0,00	0,04	0,00	9,59	11,59	6,39	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	23	2008		
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,2	5,2	16,4	122,2	6,70	0,08	0,06	0,20	0,00	51,64	69,98	26,54	1,19	485,78	4,40	0,00	0,03	96	2011		
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	80	20,0	20,4	10,0	303,9	0,80	0,10	0,15	0,04	0,00	23,61	180,80	26,94	2,25	280,13	4,72	0,00	0,12	295	2011		
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,1	46,6	268,1	0,00	0,04	0,03	0,04	0,12	34,16	91,34	33,43	0,70	67,53	0,91	0,01	0,03	304	2011		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	24,9	100,9	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	6,98	9,93	1,74	2,82	35,16	0,35	0,00	0,00	342,1	2011		
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01				
Итого за прием пищи:	790	30,1	37,1	119,2	932,2	15,40	0,31	0,25	0,32	0,12	137,63	389,05	109,32	5,64	935,21	10,38	0,01	0,18				
Всего за день:		46,4	55,9	232,3	1 622,9	16,54	0,57	0,54	0,41	0,30	399,11	708,73	194,65	8,76	#####	32,23	0,02	0,20				

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ	250	6,3	10,5	52,3	331,1	0,52	0,55	0,79	0,38	2,04	107,68	73,52	19,44	9,19	209,20	9,00	0,00	0,00	174	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	28	6,5	8,3	0,0	101,9	0,20	0,01	0,08	0,09	0,00	246,40	140,00	9,80	0,28	24,64	0,00	0,01	0,01	15	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,6	142,2	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011
Итого за прием пищи:	518	19,1	22,3	99,5	680,0	1,24	0,65	1,00	0,49	2,04	473,08	327,41	53,47	10,26	440,25	18,00	0,01	0,01		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,6	5,1	3,5	62,7	2,76	0,02	0,02	0,10	0,00	13,10	19,34	8,64	0,41	126,97	1,52	0,00	0,01	67	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ с курицей	250	9,5	8,8	23,1	210,4	4,95	0,09	0,12	0,19	0,14	41,32	107,29	25,92	1,39	434,57	5,94	0,01	0,06	108	2011
Котлета домашняя с соусом	60/50	8,0	11,3	8,2	166,0	0,69	0,04	0,05	0,10	0,02	17,54	79,18	14,17	1,38	162,96	3,34	0,00	0,03	271	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 200	200	11,5	9,8	52,1	342,0	0,00	0,30	0,16	0,00	0,00	35,57	255,07	171,28	6,03	358,15	3,10	0,01	0,02	171,1	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	850	32,7	35,2	126,4	953,3	8,40	0,52	0,37	0,39	0,16	125,19	494,49	235,00	10,02	#####	13,90	0,02	0,12		
Всего за день:		51,8	57,5	225,8	1 633,3	9,64	1,16	1,36	0,88	2,20	598,27	821,89	288,47	20,28	#####	31,90	0,02	0,13		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	250	7.1	12.8	37.8	293.9	0.62	0.07	0.15	0.07	0.18	132.98	115.72	20.11	0.45	223.98	10.71	0.00	0.01	181	2011
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.00	0.02	0.15	0.10	0.89	19.92	69.55	4.35	0.91	56.35	8.05	0.01	0.02	209	2011
ВЕТЧИНА	35	6.0	11.9	0.1	105.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
БАТОН	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.1	0.0	14.9	60.8	0.79	0.00	0.01	0.00	0.00	12.49	4.66	4.34	0.41	21.28	0.00	0.00	0.00	377	2011
Итого за прием пищи:	587	21.2	30.3	73.6	625.8	1.41	0.14	0.32	0.18	1.06	173.00	215.93	33.99	2.17	338.41	18.76	0.01	0.03		
Обед																				
СУП ОВОЩНОЙ С КУРИЦЕЙ	250	6.0	6.4	10.7	124.6	8.69	0.08	0.08	0.16	0.00	40.55	79.90	24.66	1.18	427.77	4.81	0.00	0.05	99	2011
Соуски отварная	120	13.4	29.3	0.5	319.1	0.00	0.25	0.00	0.00	0.00	43.19	194.31	23.99	2.40	0.00	0.00	0.00	0.00	254	2008
Макаронные изделия отварные с маслом 200	200	7.3	6.6	46.5	274.5	0.00	0.99	0.03	0.02	0.05	41.40	56.53	14.18	1.33	85.72	1.02	0.02	0.01	202.1	2011
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И С/М ЯГОД	200	0.2	0.1	27.0	111.5	1.60	0.01	0.01	0.00	0.00	13.72	5.58	4.57	0.49	99.62	1.20	0.00	0.00	344	2011
Хлеб Пшеничный 40	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.20	33.60	13.20	0.80	51.60	0.00	0.00	0.01		
Итого за прием пищи:	810	30.0	42.6	104.8	924.4	10.29	0.49	0.13	0.18	0.05	148.05	369.92	80.60	6.20	664.72	7.03	0.02	0.07		
Всего за день:		51.2	72.9	178.4	1 550.3	11.70	0.63	0.45	0.36	1.12	321.05	585.85	114.59	8.37	#####	25.79	0.03	0.10		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	250	5,9	11,1	33,3	257,2	0,52	0,09	0,12	0,06	0,15	118,45	133,03	32,58	0,78	201,64	10,04	0,00	0,01	175	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0,00	0,00	0,02	0,15	0,30	2,40	3,80	0,00	0,04	3,00	0,00	0,00	0,00	14	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,6	142,2	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011
Итого за прием пищи:	510	12,3	31,1	80,7	653,8	1,04	0,18	0,27	0,22	0,45	239,86	250,71	56,81	1,62	411,05	19,04	0,00	0,01		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	5,8	9,1	99,3	12,34	0,05	0,05	0,20	0,00	51,81	45,35	21,37	1,01	325,69	4,41	0,00	0,02	88	2011
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	0,9	3,1	5,0	52,0	3,74	0,04	0,02	0,00	0,00	7,53	22,97	9,09	0,39	174,55	1,35	0,00	0,01	42	2011
ТЕФТЕЛИ ИЗ ИНДЕЙКИ С РИСОМ	80	9,1	17,0	8,5	223,8	0,09	0,03	0,08	0,00	0,00	11,92	92,32	11,79	0,70	68,72	0,24	0,01	0,00	279	2011
Гороховое пюре 200	200	21,0	7,1	43,9	323,2	0,00	0,57	0,12	0,03	0,11	95,95	194,82	76,68	6,03	688,54	4,79	0,00	0,03	306	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	0,1	0,0	14,7	59,3	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94,0	20,00	0,06	0,04	0,01	0,00	32,00	22,00	16,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,02		2008
Итого за прием пищи:	1035	36,9	34,0	120,9	946,2	36,19	0,81	0,35	0,25	0,11	219,17	414,76	151,95	13,70	#####	14,79	0,01	0,08		
Всего за день:		49,2	65,2	201,6	1 600,0	37,23	0,98	0,62	0,47	0,56	459,03	665,47	208,76	15,32	#####	33,84	0,02	0,10		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ	250	10,3	15,8	45,4	365,4	0,57	0,25	0,18	0,07	0,18	150,71	267,98	75,10	2,25	378,26	12,58	0,00	0,05	173	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	60/20/10	7,5	14,8	23,2	256,9	0,55	0,05	0,06	0,11	0,15	145,74	103,87	10,94	0,22	59,90	10,50	0,00	0,01	1	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,1	0,0	14,9	60,8	0,79	0,00	0,01	0,00	0,00	12,49	4,66	4,34	0,41	21,28	0,00	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	562	17,9	30,6	83,4	683,1	1,41	0,30	0,25	0,16	0,33	308,94	376,51	90,38	3,28	458,44	12,58	0,00	0,05		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И КУРИЦЕЙ	250	7,6	7,5	17,4	168,0	7,13	0,10	0,09	0,16	0,00	34,18	102,16	29,75	1,34	561,21	5,91	0,00	0,07	101	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	105	7,3	12,4	9,5	179,0	0,65	0,03	0,04	0,08	0,00	18,21	67,93	11,77	1,28	159,03	3,40	0,00	0,02	280	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,3	5,3	22,8	152,7	11,07	0,13	0,11	0,03	0,08	45,63	90,28	32,08	1,30	812,82	8,97	0,00	0,04	312	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	785	23,9	25,9	106,0	753,3	18,84	0,40	0,30	0,28	0,08	122,88	326,77	96,20	6,30	1200,00	20,52	0,00	0,13		
Всего за день:		41,8	56,4	189,5	1 436,4	20,25	0,70	0,55	0,46	0,41	431,82	705,28	186,58	9,58	1200,00	33,10	0,01	0,18		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	200/50	27,2	15,5	28,5	367,7	0,41	0,06	0,32	0,09	0,16	228,57	285,57	31,40	0,71	218,23	3,49	0,04	0,04	223	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	0,1	0,0	14,7	59,3	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011	
Итого за прием пищи:	465	27,3	15,5	43,2	427,0	0,43	0,06	0,33	0,09	0,16	239,33	289,28	35,22	1,08	231,69	3,49	0,04	0,04			
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	1,8	5,7	11,7	108,4	7,80	0,04	0,05	0,17	0,00	47,75	44,72	22,10	1,11	325,40	5,61	0,00	0,02	82	2011	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	70	3,3	6,7	5,1	93,8	2,43	0,01	0,05	0,03	0,00	112,37	75,34	15,24	0,84	176,74	4,05	0,00	0,01	50	2011	
ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	50/50	15,7	15,9	3,1	218,0	1,00	0,04	0,00	0,01	0,00	14,00	150,00	20,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	259	2008	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 200	200	11,5	9,8	52,1	342,0	0,00	0,30	0,16	0,00	0,00	35,57	255,07	171,28	6,03	358,15	3,10	0,01	0,02	171,1	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	24,9	100,9	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	9,93	1,74	2,82	0,35	50,16	0,35	0,00	0,00	342,1	2011	
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01			
Итого за прием пищи:	860	35,4	38,4	116,9	957,9	11,93	0,46	0,28	0,21	0,00	228,82	560,47	244,63	11,12	962,06	13,11	0,01	0,06			
Всего за день:		62,7	53,9	160,2	1 384,8	12,36	0,52	0,61	0,30	0,16	468,15	849,75	279,86	12,20	#####	16,60	0,05	0,10			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	So, мг	F, мг		
Завтрак																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	230	10,4	18,8	19,8	292,3	0,09	0,05	0,09	0,11	0,17	267,68	156,40	15,51	0,90	66,51	0,43	0,02	0,02	204	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,4	141,0	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
Итого за прием пищи:	470	17,2	23,0	64,8	538,1	0,61	0,12	0,21	0,13	0,17	386,71	277,98	48,20	2,17	310,60	9,43	0,02	0,02		
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,4	0,1	1,5	9,6	10,05	0,02	0,02	0,07	0,00	5,63	10,45	8,04	0,40	116,58	0,80	0,00	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ и с курицей	250	8,3	7,6	20,5	184,3	7,13	0,12	0,10	0,16	0,00	34,41	105,58	31,47	1,46	574,02	5,84	0,00	0,07	103	2011
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	260	21,4	24,2	51,3	509,7	2,24	0,12	0,15	0,34	0,00	40,17	239,98	54,96	2,09	366,37	6,02	0,01	0,15	291	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,1	0,0	14,9	60,8	0,79	0,00	0,01	0,00	0,00	12,49	4,86	4,34	0,41	21,28	0,00	0,00	0,00	377	2011
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	812	33,4	32,2	108,2	859,2	20,20	0,32	0,30	0,57	0,00	101,90	394,26	112,02	5,17	#####	12,66	0,01	0,22		
Всего за день:		50,6	55,2	172,9	1 397,2	20,81	0,45	0,51	0,70	0,17	488,61	672,25	160,21	7,34	#####	22,09	0,03	0,24		