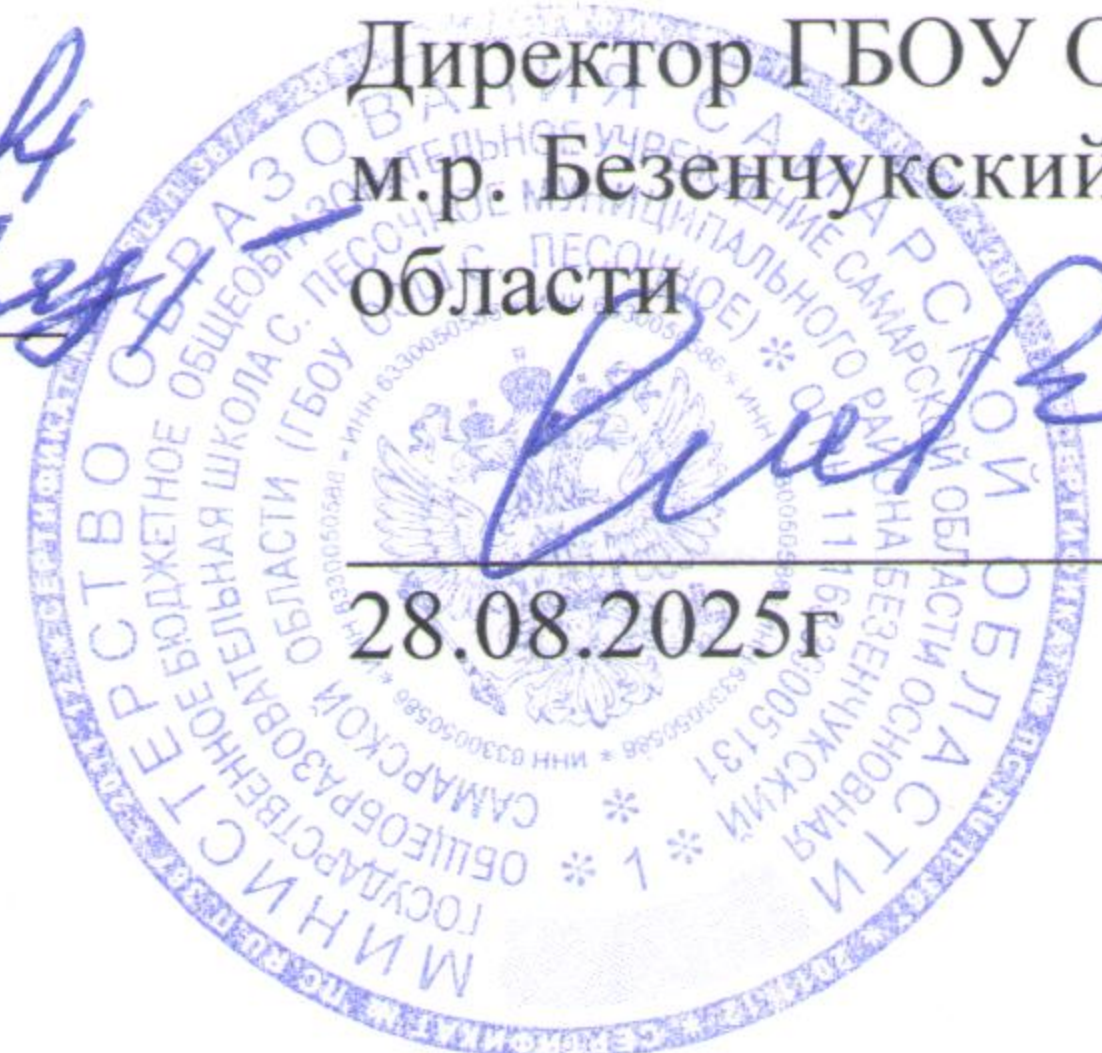


«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ООО «Орфей»
Л.А. Грошева
28.08.2025г



«СОГЛАСОВАНО»
Родительский комитет
Шейкова Ю.В. / Шейкова Ю.В.
Тураникина В.Н. / Тураникина В.Н.
28.08.2025г

«СОГЛАСОВАНО»
Директор ГБОУ ООШ с.Песочное
м.р. Безенчукский Самарской
области
С.В. Снегирев
28.08.2025г



Десятидневное основное (организованное) меню

Осенне-зимний период 2025-2026 года.

Меню разработано с использованием литературы:

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

Возраст: от 7 до 11 лет

Период: Осень-зима

Первая неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	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	11,73	43,46	303,97	0,52	0,10	0,14	0,06	0,15	175	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	35	8,12	10,33	0,00	127,40	0,25	0,01	0,11	0,11	0,00	15	2011
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	14	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (185/15/7)	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:	512	17,31	30,57	78,53	662,46	1,91	0,17	0,29	0,24	0,30		
Обед												
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	30	0,33	0,06	1,14	7,22	7,53	0,02	0,01	0,05	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) И МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) (250/12,5)	262	7,94	7,61	18,87	176,05	4,74	0,20	0,09	0,26	0,00	102	2011
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/50)	100	13,79	18,11	3,63	232,82	2,37	0,06	0,10	0,07	0,00	260	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	160	8,73	10,27	39,40	284,68	0,00	0,23	0,13	0,04	0,15	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	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (185/15/7)	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:	839	36,65	36,66	114,99	938,64	15,78	0,64	0,39	0,42	0,15		
Всего за день:		53,96	67,23	193,52	1 601,10	17,69	0,81	0,68	0,66	0,45		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
САЛАТ "СТЕПНОЙ"	60	0,83	9,09	4,36	103,09	3,51	0,05	0,02	0,22	0,00	157	2022
КОТЛЕТА ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (60/50)	110	10,31	16,38	12,44	237,09	1,32	0,07	0,08	0,18	0,00	268	2011
РИС С ОВОЩАМИ (160)	160	3,48	4,33	35,06	193,30	0,64	0,04	0,03	0,34	0,07	665	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (185/15/7)	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:	617	20,48	30,41	103,81	771,35	6,61	0,29	0,19	0,74	0,07		
Обед												
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,82	3,05	5,15	51,81	8,53	0,01	0,02	0,00	0,00	45	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)	272	4,80	12,10	13,75	184,41	8,92	0,09	0,10	0,31	0,00	82	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ (60/50)	110	7,28	21,29	12,16	269,97	2,03	0,18	0,06	0,04	0,02	279	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ	160	4,56	8,53	32,53	225,34	0,00	0,05	0,04	0,04	0,15	171.3	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	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,23	0,06	22,44	92,54	1,80	0,01	0,01	0,01	0,00	375	2011
Итого за прием пищи:	882	23,39	45,63	123,06	1 000,38	21,28	0,47	0,28	0,40	0,17		
Всего за день:		43,87	76,04	226,87	1 771,73	27,89	0,76	0,47	1,14	0,24		

Возраст: от 7 до 11 лет

Период: Осень-зима

Вторая неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
КУРИНОЕ ФИЛЕ ТУШЕННОЕ В СОУСЕ (50/50)	100	14,14	20,23	3,60	251,59	1,54	0,05	0,09	0,21	0,00	290	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5,62	5,22	35,88	213,16	0,00	0,07	0,03	0,02	0,09	309	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	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (185/15/7)	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:	547	25,62	26,06	91,43	702,62	2,68	0,25	0,18	0,23	0,09		
Обед												
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	30	0,33	0,06	1,14	7,22	7,53	0,02	0,01	0,05	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) (250/12,5)	262	4,62	5,08	20,51	146,37	6,69	0,11	0,07	0,21	0,00	101	2011
ШНИЦЕЛЬ ИЗ СВИНИНЫ СО СОУСОМ (60/50)	110	8,63	22,81	12,44	288,34	1,00	0,20	0,06	0,15	0,00	268	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ (160)	160	6,05	4,87	27,54	178,11	0,45	0,16	0,10	0,23	0,06	658	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (185/15/7)	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:	849	25,49	33,43	113,58	857,91	16,81	0,62	0,30	0,64	0,06		
Всего за день:		51,11	59,49	205,01	1 560,53	19,49	0,87	0,48	0,87	0,15		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг			
Завтрак													
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (50/50)	100	8,30	10,08	7,85	155,69	1,26	0,05	0,08	0,05	0,02	297	2011	
СЛОЖНЫЙ ОВОЩНОЙ ГАРНИР (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ) (160)	160	2,90	9,83	22,54	190,91	10,99	0,14	0,10	0,61	0,00	666	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	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:	540	17,87	20,70	87,01	606,33	13,85	0,34	0,25	0,66	0,02			
Обед													
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	1,05	3,06	4,15	48,98	24,60	0,02	0,02	0,15	0,00	60	2022	
РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)	272	4,69	9,41	16,76	171,02	6,80	0,10	0,08	0,22	0,00	96	2011	
БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) С СОУСОМ (60/50)	110	9,49	20,73	11,13	267,90	1,10	0,17	0,08	0,16	0,00	269	2011	
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	160	16,31	7,21	34,07	266,57	0,00	0,44	0,10	0,04	0,11	198	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	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,16	0,16	27,03	111,13	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	342.1	2011	
Итого за прием пищи:	882	37,40	41,17	130,17	1 041,91	34,10	0,87	0,34	0,57	0,11			
Всего за день:		55,27	61,87	217,18	1 648,24	47,95	1,21	0,59	1,23	0,13			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)	220	8,44	12,42	54,57	364,60	0,52	0,19	0,14	0,06	0,15	173	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	40	9,28	11,80	0,00	145,60	0,28	0,02	0,12	0,13	0,00	15	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (185/15/7)	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:	507	20,93	24,48	89,56	666,49	1,94	0,27	0,29	0,19	0,15		
Обед												
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	30	0,33	0,06	1,14	7,22	7,53	0,02	0,01	0,05	0,00		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)	272	4,57	11,16	9,78	159,11	12,61	0,09	0,08	0,29	0,00	88	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ) (50/50)	100	10,42	5,43	5,89	115,18	2,68	0,08	0,09	0,48	0,00	229	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	160	3,30	18,36	22,32	268,14	10,84	0,13	0,11	0,08	0,18	128	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	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (185/15/7)	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:	849	24,48	35,62	91,08	787,52	34,80	0,45	0,35	0,90	0,18		
Всего за день:		45,41	60,10	180,64	1 454,01	36,74	0,72	0,64	1,09	0,33		

Возраст: 12 лет и старше

Период: Осень-зима

Первая неделя

1 день

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												
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА" С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)	220	5,93	11,73	43,46	303,97	0,52	0,10	0,14	0,06	0,15	175	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	35	8,12	10,33	0,00	127,40	0,25	0,01	0,11	0,11	0,00	15	2011
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	14	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (185/15/7)	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:	512	17,31	30,57	78,53	662,46	1,91	0,17	0,29	0,24	0,30		
Обед												
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	30	0,33	0,06	1,14	7,22	7,53	0,02	0,01	0,05	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) И МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) (250/12,5)	262	7,94	7,61	18,87	176,05	4,74	0,20	0,09	0,26	0,00	102	2011
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/50)	100	13,79	18,11	3,63	232,82	2,37	0,06	0,10	0,07	0,00	260	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	160	8,73	10,27	39,40	284,68	0,00	0,23	0,13	0,04	0,15	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	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (185/15/7)	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:	839	36,65	36,66	114,99	938,64	15,78	0,64	0,39	0,42	0,15		
Всего за день:		53,96	67,23	193,52	1 601,10	17,69	0,81	0,68	0,66	0,45		

7

3 день

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												
САЛАТ "СТЕПНОЙ"	60	0,83	9,09	4,36	103,09	3,51	0,05	0,02	0,22	0,00	157	2022
КОТЛЕТА ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (60/50)	110	10,31	16,38	12,44	237,09	1,32	0,07	0,08	0,18	0,00	268	2011
РИС С ОВОЩАМИ (160)	160	3,48	4,33	35,06	193,30	0,64	0,04	0,03	0,34	0,07	665	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (185/15/7)	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:	617	20,48	30,41	103,81	771,35	6,61	0,29	0,19	0,74	0,07		
Обед												
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,82	3,05	5,15	51,81	8,53	0,01	0,02	0,00	0,00	45	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)	272	4,80	12,10	13,75	184,41	8,92	0,09	0,10	0,31	0,00	82	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ (60/50)	110	7,28	21,29	12,16	269,97	2,03	0,18	0,06	0,04	0,02	279	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ	160	4,56	8,53	32,53	225,34	0,00	0,05	0,04	0,04	0,15	171.3	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	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
КОМПЮТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,23	0,06	22,44	92,54	1,80	0,01	0,01	0,01	0,00	375	2011
Итого за прием пищи:	882	23,39	45,63	123,06	1 000,38	21,28	0,47	0,28	0,40	0,17		
Всего за день:		43,87	76,04	226,87	1 771,73	27,89	0,76	0,47	1,14	0,24		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)	220	6,26	11,59	56,32	355,39	0,52	0,06	0,14	0,06	0,15	173	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ (35/30/10)	75	8,25	15,93	14,81	237,20	0,18	0,06	0,11	0,15	0,15	1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (185/15/7)	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:	502	14,67	27,53	86,05	654,15	1,84	0,12	0,26	0,21	0,30		
Обед												
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	30	0,24	0,03	0,75	4,20	3,00	0,01	0,01	0,00	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) (250/12,5)	262	5,01	5,11	20,17	146,86	6,69	0,12	0,07	0,21	0,00	103	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (50/50)	100	8,36	10,08	8,20	157,44	1,64	0,06	0,09	0,06	0,02	297	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	160	8,73	10,27	39,40	284,68	0,00	0,23	0,13	0,04	0,15	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	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,23	0,06	22,44	92,54	1,80	0,01	0,01	0,01	0,00	375	2011
Итого за прием пищи:	832	28,27	26,15	127,99	862,03	13,13	0,56	0,36	0,32	0,17		
Всего за день:		42,94	53,68	214,04	1 516,18	14,97	0,68	0,62	0,53	0,47		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг			
Завтрак													
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЁ С СОУСОМ (50/50)	100	8,30	10,08	7,85	155,69	1,26	0,05	0,08	0,05	0,02	297	2011	
СЛОЖНЫЙ ОВОЩНОЙ ГАРНИР (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ) (160)	160	2,90	9,83	22,54	190,91	10,99	0,14	0,10	0,61	0,00	666	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	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:	540	17,87	20,70	87,01	606,33	13,85	0,34	0,25	0,66	0,02			
Обед													
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	1,05	3,06	4,15	48,98	24,60	0,02	0,02	0,15	0,00	60	2022	
РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)	272	4,69	9,41	16,76	171,02	6,80	0,10	0,08	0,22	0,00	96	2011	
БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) С СОУСОМ (60/50)	110	9,49	20,73	11,13	267,90	1,10	0,17	0,08	0,16	0,00	269	2011	
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	160	16,31	7,21	34,07	266,57	0,00	0,44	0,10	0,04	0,11	198	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	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,16	0,16	27,03	111,13	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	342.1	2011	
Итого за прием пищи:	882	37,40	41,17	130,17	1 041,91	34,10	0,87	0,34	0,57	0,11			
Всего за день:		55,27	61,87	217,18	1 648,24	47,95	1,21	0,59	1,23	0,13			

10

4 день

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												
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)	220	8,44	12,42	54,57	364,60	0,52	0,19	0,14	0,06	0,15	173	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	40	9,28	11,80	0,00	145,60	0,28	0,02	0,12	0,13	0,00	15	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (185/15/7)	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:	507	20,93	24,48	89,56	666,49	1,94	0,27	0,29	0,19	0,15		
Обед												
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	30	0,33	0,06	1,14	7,22	7,53	0,02	0,01	0,05	0,00		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)	272	4,57	11,16	9,78	159,11	12,61	0,09	0,08	0,29	0,00	88	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ) (50/50)	100	10,42	5,43	5,89	115,18	2,68	0,08	0,09	0,48	0,00	229	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	160	3,30	18,36	22,32	268,14	10,84	0,13	0,11	0,08	0,18	128	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	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (185/15/7)	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:	849	24,48	35,62	91,08	787,52	34,80	0,45	0,35	0,90	0,18		
Всего за день:		45,41	60,10	180,64	1 454,01	36,74	0,72	0,64	1,09	0,33		