

Согласовано:
ОКОУ «Курская школа»
_____/Сеин П.В./

«__» _____ 202_г.



Утверждаю:
ИП Дюкарева Л.Н.

____ 202_г.

Примерное 10-ти дневное диетическое меню для питания учащихся

г.Курск

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-ы, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.14	0.01	0.06	0.06	176.00	100.00	7.00	0.20	9.1	лечебн.пит.
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	205	3.0	6.0	34.9	205.5	0.00	0.03	0.04	0.96	13.70	67.13	21.92	0.55	6.5	лечебн.пит.
КАКАО С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.52	0.03	0.02	0.00	111.43	95.58	27.49	0.87	11,53	лечебн.пит.
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.00	0.08	0.00	0.98	11.50	42.00	16.50	1.00	15,1	лечебн.пит.
Обед															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1.9	8.9	7.7	119.0	7.00	0.02	0.19	0.00	41.00	37.00	15.00	0.70	9,116	лечебн.пит.
БОРЩ С МЕЛКОШИНКОВАННЫМИ ОВОЩАМИ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2.0	5.8	12.7	113.4	8.54	0.06	0.23	2.27	52.21	51.89	25.75	1.27	1,58	лечебн.пит.
КУРЫ ОТВАРНЫЕ	100	14.0	17.2	3.0	228.1	0.56	0.05	0.07	0.99	23.46	120.68	13.93	1.15	2.98	лечебн.пит.
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.3	5.5	45.2	247.2	0.00	0.04	0.04	0.36	13.20	93.60	31.20	0.72	8,5	лечебн.пит.
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФР. БЕЗ САХАРА	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	11,1066	лечебн.пит.
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.00	1.10	9.00	43.50	9.50	2.00	15,1	лечебн.пит.
ФРУКТ	200	0.8	0.8	19.6	94.0	20.00	0.06	0.01	1.26	32.00	22.00	16.00	4.40		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КОТЛЕТЫ ИЗ КУР	100	14.4	23.1	12.2	313.9	0.00	0.07	0.04	3.21	13.52	144.39	23.16	2.72	2,105	лечебн.пит.	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	180	6.4	5.8	41.2	242.8	0.00	0.08	0.03	1.40	35.50	50.05	12.50	1.17	8,36	лечебн.пит.	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0.2	0.1	16.2	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	8.64	4.32	1.08	11,416	лечебн.пит.	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20	15,1	лечебн.пит.	
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	100	3.2	7.5	17.0	149.8	7.88	0.08	1.55	3.77	69.51	91.99	53.49	2.25	9,53	лечебн.пит.	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	1.8	5.1	10.8	96.7	8.50	0.09	0.20	2.33	36.09	47.48	21.42	0.91	1,53	лечебн.пит.	
РЫБА ОТВАРНАЯ	100	17.3	3.6	0.7	104.4	1.11	0.08	0.03	1.11	40.53	217.03	31.87	0.69	3,1	лечебн.пит.	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.3	25.7	175.5	12.46	0.15	0.05	0.29	53.80	102.96	36.37	1.47	8.24	лечебн.пит.	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФР. БЕЗ САХАРА	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	11,1066	лечебн.пит.	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.00	1.10	9.00	43.50	9.50	2.00	15,1	лечебн.пит.	
ФРУКТ	200	0.8	0.8	19.6	94.0	20.00	0.06	0.01	1.26	32.00	22.00	16.00	4.40			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСМ ПАРОВЫЕ	100	14.8	17.3	11.0	259.7	1.67	0.07	0.00	5.00	13.32	128.21	16.65	1.67	2,19	лечебн.пит.
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.3	5.5	45.2	247.2	0.00	0.04	0.04	0.36	13.20	93.60	31.20	0.72	8,5	лечебн.пит.
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФР. БЕЗ САХАРА	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	11,1066	лечебн.пит.
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20	15,1	лечебн.пит.
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТ.МАСЛОМ БЕЗ САХ.	100	3.2	7.5	17.0	149.8	7.88	0.08	1.55	3.77	69.51	91.99	53.49	2.25	9.44	лечебн.пит.
СУП ПЕРЛОВЫЙ С ОВОЩАМИ	250	5.3	5.5	18.7	147.0	6.25	0.15	0.25	2.25	53.74	125.35	36.41	1.77	1,50	лечебн.пит.
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ КУР	100	28.4	5.8	0.8	169.8	17.98	0.06	0.20	0.60	51.95	205.79	31.97	2.00	ТТК	лечебн.пит.
ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ	180	6.4	5.8	41.0	241.8	0.00	0.08	0.03	1.40	35.39	49.82	12.44	1.17	8.14	лечебн.пит.
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0.2	0.1	16.2	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	8.64	4.32	1.08	11,416	лечебн.пит.
ФРУКТ	200	0.8	0.8	19.6	94.0	20.00	0.06	0.01	1.26	32.00	22.00	16.00	4.40		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.00	1.10	9.00	43.50	9.50	2.00	15,1	лечебн.пит.

4 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	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг		
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ БЕЗ ПАНИРОВКИ	100	8.9	8.1	11.4	158.3	0.25	0.08	0.01	3.23	47.96	126.82	22.35	1.20	3,8	лечебн.пит.
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	7.0	14.0	25.7	257.4	12.60	0.14	0.35	6.66	34.20	108.00	43.20	1.80	8,17	лечебн.пит.
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК БЕЗ САХАРА	200	3.3	2.4	26.6	142.2	0.52	0.05	0.02	0.00	111.41	87.89	19.03	0.40	11,52	лечебн.пит.
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20	15,1	лечебн.пит.
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.4	10.2	7.3	127.2	9.29	0.04	0.20	4.33	26.84	39.24	17.48	0.81	9,111	лечебн.пит.
СУП РИСОВЫЙ С МЕЛКОШИНКОВАННЫМИ ОВОЩАМИ	250	2.2	5.2	16.4	122.2	6.70	0.09	0.20	2.44	51.66	69.98	26.54	1.20	1,47	лечебн.пит.
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	14.9	17.2	3.1	226.2	1.23	0.04	0.02	2.57	20.53	132.75	19.35	2.03	2,33	лечебн.пит.
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	7.1	46.6	268.1	0.00	0.04	0.04	0.47	34.15	91.35	33.43	0.71	8,1	лечебн.пит.
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0.2	0.1	16.2	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	8.64	4.32	1.08	11,416	лечебн.пит.
ФРУКТ	200	0.8	0.8	19.6	94.0	20.00	0.06	0.01	1.26	32.00	22.00	16.00	4.40		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.00	1.10	9.00	43.50	9.50	2.00	15,1	лечебн.пит.

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-ы, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КОТЛЕТЫ	100	14.4	23.1	12.2	313.9	0.00	0.07	0.04	3.21	13.52	144.39	23.16	2.72	2,17	лечебн.пит.
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3.0	15.6	16.4	224.3	11.68	0.10	0.60	3.32	49.85	69.85	29.24	1.28	8,51	лечебн.пит.
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0.2	0.1	16.2	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	8.64	4.32	1.08	11,416	лечебн.пит.
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	118	0.00	0.05	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20	15,1	лечебн.пит.
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧ. КАПУСТЫ БЕЗ САХАРА	100	1.5	5.1	8.9	88.3	17.18	0.02	0.04	2.25	44.54	24.69	13.24	0.81	9,64Б	лечебн.пит.
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	2.8	2.9	20.2	118.0	6.60	0.11	0.20	1.42	29.55	58.55	23.63	1.09	1,52	лечебн.пит.
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13.7	11.1	3.7	190.0	10.19	0.16	4.65	3.51	20.51	200.09	13.59	4.30		лечебн.пит.
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.3	5.5	45.2	247.2	0.00	0.04	0.04	0.36	13.20	93.60	31.20	0.72	8,5	лечебн.пит.
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК БЕЗ САХАРА	200	0.1	0.1	27.9	113.0	2.00	0.01	0.00	0.10	5.00	8.00	2.00	0.40	11,102Б	лечебн.пит.
ФРУКТ	200	0.8	0.8	19.6	94.0	20.00	0.06	0.01	1.26	32.00	22.00	16.00	4.40		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.00	1.10	9.00	43.50	9.50	2.00	15,1	лечебн.пит.

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.14	0.01	0.06	0.06	176.00	100.00	7.00	0.20	9,1	лечебн.пит.	
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ БЕЗ САХАРА	205	3.0	6.0	34.9	205.5	0.00	0.03	0.04	0.96	13.70	67.13	21.92	0.55	6,35	лечебн.пит.	
КАКАО С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.52	0.03	0.02	0.00	111.43	95.58	27.49	0.87	11,53	лечебн.пит.	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2.0	0.3	12.7	118.4	0.00	0.05	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20	15,1	лечебн.пит.	
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	100	3.2	7.5	17.0	149.8	7.88	0.08	1.55	3.77	69.51	91.99	53.49	2.25	9,53	лечебн.пит.	
СУП РИСОВЫЙ С МЕЛКОШИНКОВАННЫМИ ОВОЩАМИ	250	2.2	5.2	16.4	122.2	6.70	0.09	0.20	2.44	51.66	69.98	26.54	1.20	1,47	лечебн.пит.	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	8.9	8.1	11.4	158.3	0.25	0.08	0.01	3.23	47.95	126.82	22.34	1.20	2,16	лечебн.пит.	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.3	25.7	175.5	12.46	0.15	0.05	0.29	53.80	102.96	36.37	1.47	8,24	лечебн.пит.	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФР. БЕЗ САХАРА	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	11,1066	лечебн.пит.	
ФРУКТ	200	0.8	0.8	19.6	94.0	20.00	0.06	0.01	1.26	32.00	22.00	16.00	4.40			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.00	1.10	9.00	43.50	9.50	2.00	15,1	лечебн.пит.	

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак															
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ	100	14.4	23.1	12.2	313.9	0.00	0.07	0.04	3.21	13.52	144.39	23.16	2.72	2,15	лечебн.пит.
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	7.1	46.6	268.1	0.00	0.04	0.04	0.47	34.15	91.35	33.43	0.71	8,1	лечебн.пит.
СОУС ТОМАТНЫЙ БЕЗ САХАРА	30	0.5	2.9	2.2	36.6	0.60	0.01	0.09	0.06	2.40	6.00	3.00	0.12	10,18	лечебн.пит.
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0.2	0.1	16.2	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	8.64	4.32	1.08	11,416	лечебн.пит.
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4.1	1,7	18,5	98,0	0.02	0.05	0.02	1.05	13.96	41.01	6.22	0.44	15,2	лечебн.пит.
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20	15,1	лечебн.пит.
Обед															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1.9	8.9	7.7	119.0	7.00	0.02	0.19	0.00	41.00	37.00	15.00	0.70	9,116	лечебн.пит.
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	1.8	5.1	10.8	96.7	8.50	0.09	0.20	2.33	36.09	47.48	21.42	0.91	1,53	лечебн.пит.
ШНИЦЕЛЬ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	14.8	25.2	13.3	339.3	0.60	0.09	0.10	2.96	41.35	160.17	24.69	2.26	2,105	лечебн.пит.
ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ	180	6.4	5.8	41.0	241.8	0.00	0.08	0.03	1.40	35.39	49.82	12.44	1.17	8.14	лечебн.пит.
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК БЕЗ САХАРА	200	0.1	0.1	27.9	113.0	2.00	0.01	0.00	0.10	5.00	8.00	2.00	0.40	11,1025	лечебн.пит.
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.00	1.10	9.00	43.50	9.50	2.00	15,1	лечебн.пит.
ФРУКТ	200	0.8	0.8	19.6	94.0	20.00	0.06	0.01	1.26	32.00	22.00	16.00	4.40		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120	10.7	10.9	9.8	182.9	13.36	0.04	0.03	0.50	45.89	112.29	23.45	1.91	ТТК №2	лечебн.пит.	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.3	25.7	175.5	12.46	0.15	0.05	0.29	53.80	102.96	36.37	1.47	8,24	лечебн.пит.	
СОК	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20	15,1	лечебн.пит.	
Обед																
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТ.МАСЛОМ БЕЗ САХАРА	100	3.2	7.5	17.0	149.8	7.88	0.08	1.55	3.77	69.51	91.99	53.49	2.25	9.44	лечебн.пит.	
БОРЩ С МЕЛКОШИНКОВАННЫМИ ОВОЩАМИ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2.0	5.8	12.7	113.4	8.54	0.06	0.23	2.27	52.21	51.89	25.75	1.27	1,58	лечебн.пит.	
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ	100	14.4	23.1	12.2	313.9	0.00	0.07	0.04	3.21	13.52	144.39	23.16	2.72	2,15	лечебн.пит.	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.3	5.5	45.2	247.2	0.00	0.04	0.04	0.36	13.20	93.60	31.20	0.72	8,5	лечебн.пит.	
СОУС ТОМАТНЫЙ БЕЗ САХАРА	30	0.5	2.9	2.2	36.6	0.60	0.01	0.09	0.06	2.40	6.00	3.00	0.12	10,18	лечебн.пит.	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0.2	0.1	16.2	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	8.64	4.32	1.08	11,416	лечебн.пит.	
ФРУКТ	200	0.8	0.8	19.6	94.0	20.00	0.06	0.01	1.26	32.00	22.00	16.00	4.40			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.00	1.10	9.00	43.50	9.50	2.00	15,1	лечебн.пит.	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ПЛОВ С ОТВАРНЫМ МЯСОМ	200	22.7	23.3	35.0	440.6	1.60	0.09	0.24	3.69	33.28	237.89	48.66	3.14	2,47	лечебн.пит.
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК БЕЗ САХАРА	200	3.3	2.4	26.6	142.2	0.52	0.05	0.02	0.00	111.41	87.89	19.03	0.40	11,52	лечебн.пит.
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20	15,1	лечебн.пит.
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	100	3.2	7.5	17.0	149.8	7.88	0.08	1.55	3.77	69.51	91.99	53.49	2.25	9,53	лечебн.пит.
СУП ПЕРЛОВЫЙ С ОВОЩАМИ	250	5.3	5.5	18.7	147.0	6.25	0.15	0.25	2.25	53.74	125.35	36.41	1.77	1,50	лечебн.пит.
МЯСО ОТВАРНОЕ	100	15.5	17.8	2.8	233.0	0.97	0.03	0.10	2.61	20.83	136.98	20.26	2.10	2,1	лечебн.пит.
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.3	25.7	175.5	12.46	0.15	0.05	0.29	53.80	102.96	36.37	1.47	8,24	лечебн.пит.
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0.2	0.1	16.2	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	8.64	4.32	1.08	11,416	лечебн.пит.
ФРУКТ	200	0.8	0.8	19.6	94.0	20.00	0.06	0.01	1.26	32.00	22.00	16.00	4.40		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.00	1.10	9.00	43.50	9.50	2.00	15,1	лечебн.пит.

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-ы, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	100	14.8	25.2	13.3	339.3	0.60	0.09	0.10	2.96	41.35	160.17	24.69	2.26	2,105	лечебн.пит.
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	7.0	14.0	25.7	257.4	12.60	0.14	0.35	6.66	34.20	108.00	43.20	1.80	8,17	лечебн.пит.
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0.2	0.1	16.2	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	8.64	4.32	1.08	11,416	лечебн.пит.
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20	15,1	лечебн.пит.
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧ. КАПУСТЫ БЕЗ САХАРА	100	1.5	5.1	8.9	88.3	17.18	0.02	0.04	2.25	44.54	24.69	13.24	0.81	9,645	лечебн.пит.
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	2.8	2.9	20.2	118.0	6.60	0.11	0.20	1.42	29.55	58.55	23.63	1.09	1,52	лечебн.пит.
ТЕФТЕЛИ	100	14.8	17.3	11.0	259.7	1.67	0.07	0.00	5.00	13.32	128.21	16.65	1.67		лечебн.пит.
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	7.1	46.6	268.1	0.00	0.04	0.04	0.47	34.15	91.35	33.43	0.71	8,1	лечебн.пит.
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФР. БЕЗ САХАРА	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	11,1066	лечебн.пит.
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.00	1.10	9.00	43.50	9.50	2.00	15,1	лечебн.пит.
ФРУКТ	200	0.8	0.8	19.6	94.0	20.00	0.06	0.01	1.26	32.00	22.00	16.00	4.40		