

**УТВЕРЖДАЮ**  
Антон  
Олегович  
3  
ИП \_\_\_\_\_ А.Ю. Орлов  
« 19 » февраля 2024 г

**СОГЛАСОВАНО**



Директор \_\_\_\_\_ А.В. Федина

« 28 » декабря 2024 года

**Основное (организованное) 10- дневное меню приготавливаемых блюд для обучающихся от 12 лет и старше в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы Управления образования муниципального образования Абинский район**

**(завтраки, обеды и полдники)**

г. Абинск 2024

## ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

12-18 лет

| Наименование продукта              | Норма на 1 чел., г | 1     | 2     | 3     | 4     | 5     | 6     | 7    | 8     | 9     | 10    | Факт. за 10 дн., г | Факт. за день, г | Выполнение, г | Выполнение, % | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------------------------|--------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-------|--------------------|------------------|---------------|---------------|----------|---------|-------------|-------------------------------|
| Хлеб ржаной                        | 72                 | 75    | 76    | 77    | 70    | 61    | 60    | 90   | 60    | 77    | 76    | 722                | 72               |               | 100           | 4,8      | 0,6     | 30,4        | 146,5                         |
| Хлеб пшеничный                     | 120                | 130   | 143   | 97    | 90    | 121   | 105   | 138  | 131   | 138   | 105   | 1198               | 120              |               | 100           | 9,1      | 0,7     | 58,4        | 275,8                         |
| Мука                               | 12                 | 76,4  | 20    | 21,7  | 87,5  |       | 94,4  | 5,4  | 18,2  | 1,3   | 64,4  | 389,3              | 38,9             | 26,9          | 324           | 4,3      | 2,3     | 27,7        | 153,6                         |
| Крупа (злаки), бобовые             | 30                 | 52,4  | 46,7  | 27    | 47,6  | 34,7  |       | 47,6 | 56,9  | 82,5  | 126,6 | 522                | 52,2             | 22,2          | 174           | 4,9      | 0,8     | 35,0        | 166,0                         |
| Макаронные изделия                 | 12                 |       | 61,2  |       |       | 61,2  | 20    |      |       |       |       | 142,4              | 14,2             | 2,2           | 119           | 1,5      | 0,2     | 9,7         | 46,7                          |
| Картофель                          | 112,2              | 174,1 | 50    | 194,2 | 154,1 | 50    | 164,3 | 125  | 230   | 152,5 | 50    | 1344,2             | 134,4            | 22,2          | 120           | 2,6      | 0,5     | 21,3        | 100,4                         |
| Овощи разные, зелень               | 192                | 208   | 246,1 | 181,8 | 286,2 | 147,5 | 138,3 | 398  | 128,9 | 278,9 | 273,6 | 2287,3             | 228,7            | 36,7          | 119           | 3,3      | 2,8     | 14,1        | 89,8                          |
| Фрукты свежие                      | 111                |       | 100   | 207   |       | 200   | 100   | 100  | 207   | 100   | 100   | 1114               | 111              |               | 100           | 1,2      | 2,3     | 15,4        | 95,1                          |
| Фрукты сухие                       | 12                 | 30    | 20    | 20    |       |       | 30    | 20   |       |       |       | 120                | 12               |               | 100           |          |         | 1,3         | 5,6                           |
| Соки фруктовые (овощные)           | 120                | 200   |       |       | 200   | 200   |       | 200  |       | 200   | 200   | 1200               | 120              |               | 100           | 0,6      | 0,1     | 11,8        | 50,3                          |
| Мясо                               | 46,8               | 79    | 66,9  | 59,8  |       | 80    | 90,3  | 79   |       | 59,8  | 66,9  | 581,7              | 58,2             | 11,4          | 124           | 9,9      | 11,6    |             | 143,3                         |
| Субпродукты (печень, язык, сердце) | 24                 |       |       |       |       |       |       |      |       |       |       |                    |                  | -24           | 0             |          |         |             |                               |
| Птица                              | 31,8               |       | 96    |       | 98,4  |       |       | 94,5 |       | 82,3  | 96    | 467,2              | 46,7             | 14,9          | 147           | 8,3      | 8,4     |             | 107,9                         |
| Рыба                               | 46,2               |       |       |       | 144   |       |       |      | 72,6  |       |       | 216,6              | 21,7             | -24,5         | 47            | 3,3      | 0,2     |             | 15,1                          |
| Молоко                             | 210                | 248   | 200   | 140   | 28    | 412   | 125   | 200  | 127   | 200   | 300   | 1980               | 198              | -12           | 94            | 5,4      | 4,8     | 10,5        | 107,6                         |
| Кисломолочные продукты             | 108                |       |       | 200   |       |       | 400   |      | 200   | 200   |       | 1000               | 100              | -8            | 93            | 2,8      | 2,5     | 4,5         | 56,5                          |
| Творог                             | 36                 | 60    |       | 184   | 78    |       | 60    |      |       |       | 78    | 460                | 46               | 10            | 128           | 8,2      | 4,1     | 1,4         | 76,9                          |
| Сыр                                | 9                  | 32,6  | 16,5  |       |       | 30    |       | 16,5 | 12,6  | 16,5  |       | 124,7              | 12,5             | 3,5           | 139           | 2,9      | 3,7     |             | 45,4                          |
| Сметана                            | 6                  | 5     |       | 24,2  |       |       |       | 31   |       | 5     |       | 65,2               | 6,5              | 0,5           | 109           | 0,2      | 1,0     | 0,2         | 13,0                          |
| Масло сливочное                    | 21                 | 23,2  | 21,3  | 22,8  | 19,5  | 24,7  | 5,2   | 11,3 | 34,5  | 23,3  | 24    | 209,8              | 21               |               | 100           | 0,6      | 17,5    | 3,9         | 180,7                         |
| Масло растительное                 | 10,8               | 10,4  | 22,6  | 15,6  | 13    | 9     | 10,4  | 15,9 | 10    | 12,1  | 25,5  | 144,5              | 14,5             | 3,7           | 134           | 0,6      | 16,0    | 3,8         | 165,8                         |
| Яйцо                               | 24                 | 80,7  | 6,9   | 15,1  | 49,1  | 40,3  | 46    |      | 15,9  |       | 45,1  | 299,1              | 29,9             | 5,9           | 125           | 4,3      | 5,3     | 4,0         | 85,0                          |
| Сахарный песок                     | 21                 | 42,1  | 20    | 31    | 22,8  | 20,7  | 13,9  | 12,5 | 30,4  |       | 16,8  | 210,2              | 21               |               | 100           | 0,6      | 1,9     | 24,2        | 120,7                         |
| Кондитерские изделия               | 9                  |       |       |       |       |       | 65    |      |       |       |       | 65                 | 7                | -2            | 72            | 0,5      | 0,6     | 4,8         | 27,1                          |
| Чай                                | 1,2                |       | 2     | 2     | 4     |       |       |      | 2     |       |       | 10                 | 1                | -0,2          | 83            | 0,2      |         | 0,4         | 2,5                           |
| Какао                              | 0,72               | 7,2   |       |       |       |       |       |      |       |       |       | 7,2                | 0,72             |               | 100           | 0,2      | 0,1     | 0,1         | 2,0                           |
| Кофейный напиток                   | 1,2                |       |       |       |       | 6     |       |      |       |       | 6     | 12                 | 1,2              |               | 100           | 0,1      |         | 0,6         | 3,0                           |
| Дрожжи                             | 0,18               | 0,45  |       |       | 0,45  |       | 0,45  |      |       |       | 0,45  | 1,8                | 0,18             |               | 100           | 0,6      | 1,9     | 3,8         | 39,3                          |
| Крахмал                            | 2,4                |       |       |       |       |       |       |      | 24    |       |       | 24                 | 2,4              |               | 100           |          |         | 1,9         | 7,4                           |
| Соль                               | 3                  | 3,8   | 4,1   | 2,5   | 3,5   | 2,7   | 3,6   | 0,7  | 2,8   | 1,8   | 4,5   | 30                 | 3                |               | 100           | 0,6      | 1,9     | 3,8         | 39,2                          |
| Специи                             | 1,2                |       |       |       |       |       |       |      |       |       |       |                    |                  | -1,2          | 0             |          |         |             |                               |
|                                    |                    |       |       |       |       |       |       |      |       |       |       |                    |                  |               |               | 81,6     | 91,8    | 293,0       | 2 368,2                       |

## 3 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        | Д, мкг      | В2, мг        | Са, мг               | Mg, мг          | P, мг         | Fe, мг          | K, мг           | I, мкг       |             |                  | F, мг | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>                                |              |                  |               |                 |                               |               |              |              |              |             |               |                      |                 |               |                 |                 |              |             |                  |       |        |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                          | 200          | 35,59            | 24,65         | 29,38           | 492,05                        | 0,08          | 0,38         | 0,14         | 0,64         | 0,30        | 0,40          | 272,98               | 44,53           | 377,63        | 1,48            | 269,67          | 2,34         | 0,06        | 0,05             | 223   | 2005   |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ                              | 35           | 2,44             | 2,89          | 18,84           | 111,36                        | 0,02          | 0,14         | 0,02         | 0,08         | 0,02        | 0,11          | 96,71                | 10,71           | 68,99         | 0,06            | 127,75          | 2,45         | 0,01        | 0,00             |       |        |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                        | 100          | 0,40             | 0,40          | 9,80            | 47,00                         | 0,03          | 10,00        | 0,01         | 0,63         | 0,00        | 0,12          | 16,00                | 8,00            | 11,00         | 2,20            | 278,00          | 2,00         | 0,01        | 0,00             | 338   | 2011   |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                 | 200          | 0,39             | 0,00          | 10,49           | 43,51                         | 0,00          | 0,08         | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,02          | 17,36                | 9,76            | 14,83         | 1,48            | 50,51           | 0,00         | 0,00        | 0,00             | 8/1   | 2021   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 30           | 2,29             | 0,19          | 15,05           | 71,05                         | 0,05          | 0,00         | 0,00         | 0,59         | 0,00        | 0,02          | 6,90                 | 9,90            | 25,20         | 0,60            | 38,70           | 0,00         | 0,00        | 0,00             |       | 2008   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                   | <b>565</b>   | <b>41,11</b>     | <b>28,13</b>  | <b>83,56</b>    | <b>764,97</b>                 | <b>0,18</b>   | <b>10,60</b> | <b>0,17</b>  | <b>1,94</b>  | <b>0,32</b> | <b>0,57</b>   | <b>409,95</b>        | <b>82,90</b>    | <b>497,65</b> | <b>5,82</b>     | <b>764,63</b>   | <b>6,79</b>  | <b>0,06</b> | <b>0,05</b>      |       |        |
| <b>Обед</b>                                   |              |                  |               |                 |                               |               |              |              |              |             |               |                      |                 |               |                 |                 |              |             |                  |       |        |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)   | 100          | 0,80             | 0,10          | 2,50            | 14,00                         | 0,03          | 10,00        | 0,01         | 0,10         | 0,00        | 0,04          | 23,00                | 14,00           | 42,00         | 1,00            | 141,00          | 3,00         | 0,02        | 0,00             | 71    | 2011   |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТОМАТОМ           | 250          | 3,03             | 2,76          | 24,11           | 136,51                        | 0,08          | 6,89         | 0,33         | 0,36         | 0,03        | 0,07          | 32,56                | 31,44           | 75,86         | 1,12            | 476,60          | 5,51         | 0,04        | 0,00             | 4     | 2022   |
| КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5) | 105          | 12,52            | 16,06         | 9,86            | 252,02                        | 0,06          | 0,05         | 0,02         | 2,84         | 0,08        | 0,06          | 15,80                | 18,43           | 120,77        | 2,29            | 236,55          | 5,28         | 0,03        | 0,00             | 270   | 2011   |
| КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ                   | 180          | 3,93             | 12,73         | 27,52           | 246,25                        | 0,15          | 12,94        | 0,03         | 4,79         | 0,00        | 0,11          | 34,28                | 35,78           | 99,70         | 1,69            | 876,45          | 9,21         | 0,05        | 0,00             | 145   | 2011   |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                   | 200          | 0,00             | 0,00          | 9,89            | 38,70                         | 0,00          | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00          | 8,28                 | 1,80            | 0,00          | 0,00            | 0,90            | 0,00         | 0,00        | 0,00             | 10    | 2021   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 40           | 3,05             | 0,25          | 20,07           | 94,73                         | 0,06          | 0,00         | 0,00         | 0,78         | 0,00        | 0,02          | 9,20                 | 13,20           | 33,60         | 0,80            | 51,60           | 0,00         | 0,01        | 0,00             |       | 2008   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 60           | 3,97             | 0,53          | 25,43           | 122,38                        | 0,11          | 0,00         | 0,00         | 1,32         | 0,00        | 0,05          | 10,80                | 11,40           | 52,20         | 2,40            | 81,60           | 3,36         | 0,00        | 0,00             |       | 2008   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                   | <b>935</b>   | <b>27,30</b>     | <b>34,45</b>  | <b>119,17</b>   | <b>904,59</b>                 | <b>0,49</b>   | <b>29,88</b> | <b>0,39</b>  | <b>10,19</b> | <b>0,11</b> | <b>0,37</b>   | <b>133,92</b>        | <b>126,05</b>   | <b>424,13</b> | <b>9,30</b>     | <b>1 864,70</b> | <b>26,36</b> | <b>0,15</b> | <b>0,00</b>      |       |        |
| <b>Полдник</b>                                |              |                  |               |                 |                               |               |              |              |              |             |               |                      |                 |               |                 |                 |              |             |                  |       |        |
| СЛОЙКА С КЛЮКВОЙ                              | 70           | 3,76             | 10,24         | 18,96           | 206,75                        | 0,04          | 0,01         | 0,03         | 2,02         | 0,25        | 0,40          | 14,29                | 6,81            | 47,23         | 0,63            | 75,86           | 2,79         | 0,01        | 0,01             | 63    | 2023   |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)                | 200          | 5,60             | 5,00          | 9,02            | 113,02                        | 0,06          | 1,40         | 0,05         | 0,00         | 0,00        | 0,34          | 240,00               | 28,00           | 190,00        | 0,00            | 292,00          | 0,00         | 0,04        | 0,00             | 386   | 2011   |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)                      | 100          | 0,90             | 0,20          | 8,10            | 43,00                         | 0,04          | 60,00        | 0,01         | 0,22         | 0,00        | 0,03          | 34,00                | 13,00           | 23,00         | 0,30            | 197,00          | 2,00         | 0,02        | 0,00             | 338   | 2011   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                   | <b>370</b>   | <b>10,26</b>     | <b>15,44</b>  | <b>36,08</b>    | <b>362,77</b>                 | <b>0,14</b>   | <b>61,41</b> | <b>0,09</b>  | <b>2,24</b>  | <b>0,25</b> | <b>0,77</b>   | <b>288,29</b>        | <b>47,81</b>    | <b>260,23</b> | <b>0,93</b>     | <b>564,86</b>   | <b>4,79</b>  | <b>0,07</b> | <b>0,01</b>      |       |        |
| <b>Всего за день:</b>                         | <b>78,67</b> | <b>78,02</b>     | <b>238,81</b> | <b>2 032,33</b> | <b>0,81</b>                   | <b>101,89</b> | <b>0,65</b>  | <b>14,37</b> | <b>0,68</b>  | <b>1,71</b> | <b>832,16</b> | <b>256,76</b>        | <b>1 182,01</b> | <b>16,05</b>  | <b>3 194,19</b> | <b>37,94</b>    | <b>0,30</b>  | <b>0,06</b> |                  |       |        |

3

## 4 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       | Д, мкг      | В2, мг        | Са, мг               | Mg, мг          | P, мг         | Fe, мг          | K, мг           | I, мкг        |             |                  | F, мг | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>                              |              |                  |               |                 |                               |              |              |              |             |             |               |                      |                 |               |                 |                 |               |             |                  |       |        |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ) | 100          | 0,80             | 0,10          | 2,50            | 14,00                         | 0,03         | 10,00        | 0,01         | 0,10        | 0,00        | 0,04          | 23,00                | 14,00           | 42,00         | 1,00            | 141,00          | 3,00          | 0,02        | 0,00             | 71    | 2011   |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (100/20)  | 120          | 22,73            | 7,10          | 2,16            | 164,39                        | 0,13         | 3,92         | 0,17         | 3,05        | 0,00        | 0,15          | 64,23                | 78,87           | 323,11        | 1,32            | 699,09          | 217,02        | 0,92        | 0,02             | 81    | 2023   |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                           | 180          | 3,82             | 6,17          | 25,73           | 174,23                        | 0,15         | 12,48        | 0,04         | 0,29        | 0,09        | 0,13          | 50,48                | 36,21           | 102,36        | 1,44            | 918,06          | 10,26         | 0,04        | 0,00             | 312   | 2011   |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                               | 200          | 0,97             | 0,19          | 19,59           | 83,42                         | 0,02         | 1,60         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,02          | 12,60                | 7,20            | 12,60         | 2,52            | 240,00          | 2,00          | 0,00        | 0,00             | 389   | 2011   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 40           | 3,05             | 0,25          | 20,07           | 94,73                         | 0,06         | 0,00         | 0,00         | 0,78        | 0,00        | 0,02          | 9,20                 | 13,20           | 33,60         | 0,80            | 51,60           | 0,00          | 0,01        | 0,00             |       | 2008   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 30           | 1,99             | 0,26          | 12,72           | 61,19                         | 0,05         | 0,00         | 0,00         | 0,66        | 0,00        | 0,02          | 5,40                 | 5,70            | 26,10         | 1,20            | 40,80           | 1,68          | 0,00        | 0,00             |       | 2008   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>670</b>   | <b>33,36</b>     | <b>14,07</b>  | <b>82,77</b>    | <b>591,96</b>                 | <b>0,44</b>  | <b>28,00</b> | <b>0,22</b>  | <b>4,88</b> | <b>0,09</b> | <b>0,38</b>   | <b>164,91</b>        | <b>155,18</b>   | <b>539,77</b> | <b>8,28</b>     | <b>2 090,55</b> | <b>233,96</b> | <b>0,99</b> | <b>0,02</b>      |       |        |
| <b>Обед</b>                                 |              |                  |               |                 |                               |              |              |              |             |             |               |                      |                 |               |                 |                 |               |             |                  |       |        |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ            | 100          | 1,90             | 8,90          | 7,70            | 91,00                         | 0,02         | 7,00         | 0,19         | 0,00        | 0,00        | 0,05          | 41,00                | 15,00           | 37,00         | 0,70            | 315,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00             |       | 2008   |
| СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ                          | 250          | 2,87             | 5,69          | 14,33           | 120,01                        | 0,02         | 0,40         | 0,02         | 2,22        | 0,12        | 0,03          | 21,69                | 7,08            | 30,44         | 0,42            | 49,91           | 1,65          | 0,00        | 0,01             | 113   | 2011   |
| ЧАХОХБИЛИ ИЗ КУР                            | 100          | 18,09            | 19,18         | 4,02            | 260,89                        | 0,08         | 1,64         | 0,08         | 0,91        | 0,00        | 0,13          | 23,91                | 19,49           | 157,87        | 1,64            | 239,27          | 6,48          | 0,12        | 0,02             | 12    | 2023   |
| РИС С ОВОЩАМИ                               | 180          | 4,04             | 5,15          | 37,99           | 215,31                        | 0,05         | 2,27         | 0,42         | 0,56        | 0,09        | 0,04          | 18,11                | 32,96           | 86,69         | 0,89            | 175,30          | 2,70          | 0,03        | 0,01             | 3/1   | 2021   |
| ЧАЙ С САХАРОМ                               | 200          | 0,39             | 0,00          | 10,49           | 43,51                         | 0,00         | 0,08         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,02          | 17,36                | 9,76            | 14,83         | 1,48            | 50,51           | 0,00          | 0,00        | 0,00             | 8/1   | 2021   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 50           | 3,82             | 0,31          | 25,09           | 118,41                        | 0,08         | 0,00         | 0,00         | 0,98        | 0,00        | 0,03          | 11,50                | 16,50           | 42,00         | 1,00            | 64,50           | 0,00          | 0,01        | 0,00             |       | 2008   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 40           | 2,65             | 0,35          | 16,96           | 81,58                         | 0,07         | 0,00         | 0,00         | 0,88        | 0,00        | 0,03          | 7,20                 | 7,60            | 34,80         | 1,60            | 54,40           | 2,24          | 0,00        | 0,00             |       | 2008   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>920</b>   | <b>33,76</b>     | <b>39,58</b>  | <b>116,58</b>   | <b>930,71</b>                 | <b>0,30</b>  | <b>11,39</b> | <b>0,71</b>  | <b>5,55</b> | <b>0,21</b> | <b>0,33</b>   | <b>140,77</b>        | <b>108,39</b>   | <b>403,63</b> | <b>7,73</b>     | <b>948,89</b>   | <b>13,07</b>  | <b>0,16</b> | <b>0,04</b>      |       |        |
| <b>Полдник</b>                              |              |                  |               |                 |                               |              |              |              |             |             |               |                      |                 |               |                 |                 |               |             |                  |       |        |
| ПИРОЖКИ СДОБНЫЕ ПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ         | 150          | 10,20            | 3,33          | 32,10           | 283,10                        | 0,14         | 0,39         | 0,20         | 1,21        | 1,08        | 0,41          | 165,42               | 32,70           | 304,42        | 1,98            | 231,72          | 9,76          | 0,07        | 0,06             | 101   | 2023   |
| ЧАЙ С САХАРОМ                               | 200          | 0,39             | 0,00          | 10,49           | 43,51                         | 0,00         | 0,08         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,02          | 17,36                | 9,76            | 14,83         | 1,48            | 50,51           | 0,00          | 0,00        | 0,00             | 8/1   | 2021   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>350</b>   | <b>10,59</b>     | <b>3,33</b>   | <b>42,59</b>    | <b>326,61</b>                 | <b>0,14</b>  | <b>0,47</b>  | <b>0,20</b>  | <b>1,21</b> | <b>1,08</b> | <b>0,43</b>   | <b>182,78</b>        | <b>42,46</b>    | <b>319,25</b> | <b>3,46</b>     | <b>282,23</b>   | <b>9,76</b>   | <b>0,07</b> | <b>0,06</b>      |       |        |
| <b>Всего за день:</b>                       | <b>77,71</b> | <b>56,98</b>     | <b>241,94</b> | <b>1 849,28</b> | <b>0,88</b>                   | <b>39,66</b> | <b>1,13</b>  | <b>11,64</b> | <b>1,38</b> | <b>1,14</b> | <b>488,46</b> | <b>306,03</b>        | <b>1 262,65</b> | <b>19,47</b>  | <b>3 321,67</b> | <b>256,79</b>   | <b>1,22</b>   | <b>0,12</b> |                  |       |        |

4

## 5 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        | Д, мкг      | В2, мг      | Са, мг               | Mg, мг        | Р, мг           | Fe, мг       | К, мг           | І, мкг       |             |                  | F, мг | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>                                |              |                  |              |               |                               |             |              |             |              |             |             |                      |               |                 |              |                 |              |             |                  |       |        |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ          | 235          | 6,67             | 12,01        | 35,55         | 278,55                        | 0,07        | 0,68         | 0,07        | 1,13         | 0,17        | 0,14        | 125,04               | 18,91         | 108,82          | 0,42         | 210,62          | 10,07        | 0,01        | 0,00             | 181   | 2011   |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                    | 200          | 3,41             | 2,43         | 21,33         | 121,46                        | 0,04        | 0,62         | 0,02        | 0,00         | 0,00        | 0,11        | 112,13               | 20,39         | 91,06           | 0,46         | 173,96          | 9,00         | 0,00        | 0,00             | 11/1  | 2021   |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                        | 100          | 0,40             | 0,40         | 9,60          | 47,00                         | 0,03        | 10,00        | 0,01        | 0,63         | 0,00        | 0,02        | 16,00                | 8,00          | 11,00           | 2,20         | 278,00          | 2,00         | 0,01        | 0,00             | 338   | 2011   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 50           | 3,82             | 0,31         | 25,09         | 118,41                        | 0,08        | 0,00         | 0,00        | 0,98         | 0,00        | 0,03        | 11,50                | 16,50         | 42,00           | 1,00         | 64,50           | 0,00         | 0,01        | 0,00             |       | 2008   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                   | <b>585</b>   | <b>14,30</b>     | <b>15,15</b> | <b>91,77</b>  | <b>563,42</b>                 | <b>0,22</b> | <b>11,10</b> | <b>0,10</b> | <b>2,74</b>  | <b>0,17</b> | <b>0,30</b> | <b>264,67</b>        | <b>63,79</b>  | <b>252,88</b>   | <b>4,08</b>  | <b>727,08</b>   | <b>21,07</b> | <b>0,03</b> | <b>0,00</b>      |       |        |
| <b>Обед</b>                                   |              |                  |              |               |                               |             |              |             |              |             |             |                      |               |                 |              |                 |              |             |                  |       |        |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) | 100          | 1,10             | 0,20         | 3,80          | 24,00                         | 0,06        | 25,00        | 0,17        | 0,39         | 0,00        | 0,04        | 14,00                | 20,00         | 26,00           | 1,00         | 290,00          | 2,00         | 0,00        | 0,00             | 71    | 2011   |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ                                 | 250          | 1,81             | 5,10         | 10,75         | 96,66                         | 0,06        | 8,50         | 0,20        | 2,34         | 0,00        | 0,05        | 32,78                | 21,21         | 46,80           | 0,88         | 366,58          | 3,00         | 0,02        | 0,00             | 99    | 2011   |
| БИТОЧКИ ОСОБЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)     | 105          | 15,76            | 24,46        | 12,58         | 333,32                        | 0,15        | 0,00         | 0,02        | 2,46         | 0,08        | 0,11        | 13,94                | 26,56         | 161,02          | 2,84         | 306,53          | 6,51         | 0,04        | 0,00             | 269   | 2011   |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ          | 180          | 6,57             | 7,58         | 41,93         | 262,32                        | 0,08        | 0,00         | 0,04        | 1,48         | 0,13        | 0,03        | 31,43                | 12,36         | 50,36           | 1,16         | 77,78           | 0,92         | 0,01        | 0,02             | 203   | 2011   |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                                 | 200          | 0,97             | 0,19         | 19,59         | 83,42                         | 0,02        | 1,60         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,02        | 12,60                | 7,20          | 12,60           | 2,52         | 240,00          | 2,00         | 0,00        | 0,00             | 389   | 2011   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 50           | 3,82             | 0,31         | 25,09         | 118,41                        | 0,08        | 0,00         | 0,00        | 0,98         | 0,00        | 0,03        | 11,50                | 16,50         | 42,00           | 1,00         | 64,50           | 0,00         | 0,01        | 0,00             |       | 2008   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 30           | 1,99             | 0,26         | 12,72         | 61,19                         | 0,05        | 0,00         | 0,00        | 0,66         | 0,00        | 0,02        | 5,40                 | 5,70          | 26,10           | 1,20         | 40,80           | 1,68         | 0,00        | 0,00             |       | 2008   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                   | <b>915</b>   | <b>32,02</b>     | <b>38,10</b> | <b>126,46</b> | <b>979,32</b>                 | <b>0,50</b> | <b>35,10</b> | <b>0,43</b> | <b>8,31</b>  | <b>0,21</b> | <b>0,30</b> | <b>121,65</b>        | <b>109,52</b> | <b>364,88</b>   | <b>10,60</b> | <b>1 386,19</b> | <b>17,01</b> | <b>0,08</b> | <b>0,02</b>      |       |        |
| <b>Полдник</b>                                |              |                  |              |               |                               |             |              |             |              |             |             |                      |               |                 |              |                 |              |             |                  |       |        |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                                 | 40           | 4,96             | 4,49         | 0,27          | 61,30                         | 0,02        | 0,00         | 0,10        | 0,81         | 0,89        | 0,15        | 19,92                | 4,35          | 69,55           | 0,91         | 56,35           | 8,05         | 0,02        | 0,01             | 209   | 2011   |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                | 30           | 6,96             | 8,85         | 0,00          | 109,20                        | 0,01        | 0,21         | 0,10        | 0,09         | 0,00        | 0,09        | 264,00               | 10,50         | 150,00          | 0,30         | 26,40           | 0,00         | 0,01        | 0,01             | 15    | 2011   |
| МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ                | 200          | 5,63             | 4,85         | 9,31          | 104,76                        | 0,05        | 1,04         | 0,03        | 0,00         | 0,00        | 0,21        | 204,00               | 22,40         | 144,00          | 0,16         | 292,00          | 18,00        | 0,00        | 0,00             | 83    | 2022   |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)                         | 100          | 0,40             | 0,30         | 10,30         | 47,00                         | 0,02        | 5,00         | 0,00        | 0,36         | 0,00        | 0,03        | 19,00                | 12,00         | 16,00           | 2,00         | 155,00          | 1,00         | 0,01        | 0,00             | 338   | 2011   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 15           | 0,99             | 0,13         | 6,36          | 30,59                         | 0,03        | 0,00         | 0,00        | 0,33         | 0,00        | 0,01        | 2,70                 | 2,85          | 13,05           | 0,60         | 20,40           | 0,84         | 0,00        | 0,00             |       | 2008   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                   | <b>385</b>   | <b>18,94</b>     | <b>18,62</b> | <b>26,24</b>  | <b>352,85</b>                 | <b>0,13</b> | <b>6,25</b>  | <b>0,23</b> | <b>1,59</b>  | <b>0,89</b> | <b>0,49</b> | <b>509,62</b>        | <b>52,10</b>  | <b>392,60</b>   | <b>3,97</b>  | <b>550,15</b>   | <b>27,99</b> | <b>0,04</b> | <b>0,02</b>      |       |        |
| <b>Всего за день:</b>                         |              | <b>65,26</b>     | <b>71,87</b> | <b>244,47</b> | <b>1 895,59</b>               | <b>0,85</b> | <b>52,45</b> | <b>0,76</b> | <b>12,64</b> | <b>1,27</b> | <b>1,09</b> | <b>895,94</b>        | <b>225,41</b> | <b>1 010,36</b> | <b>18,65</b> | <b>2 663,42</b> | <b>65,97</b> | <b>0,15</b> | <b>0,04</b>      |       |        |

5

## 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        | Д, мкг      | В2, мг      | Са, мг               | Mg, мг        | Р, мг           | Fe, мг       | К, мг           | І, мкг       |             |                  | F, мг | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>                                |              |                  |              |               |                               |             |              |             |              |             |             |                      |               |                 |              |                 |              |             |                  |       |        |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ          | 250          | 5,66             | 4,80         | 20,96         | 150,64                        | 0,06        | 0,65         | 0,03        | 0,46         | 0,03        | 0,14        | 140,36               | 18,12         | 106,96          | 0,50         | 207,88          | 11,55        | 0,00        | 0,00             | 120   | 2011   |
| ПЕЧЕНЬЕ                                       | 45           | 3,39             | 4,41         | 33,48         | 187,65                        | 0,04        | 0,00         | 0,01        | 0,00         | 0,00        | 0,02        | 13,05                | 9,00          | 40,50           | 0,95         | 49,50           | 0,00         | 0,00        | 0,00             |       | 2008   |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)                | 200          | 5,60             | 5,00         | 9,02          | 113,02                        | 0,06        | 1,40         | 0,05        | 0,00         | 0,00        | 0,34        | 240,00               | 28,00         | 190,00          | 0,00         | 292,00          | 0,00         | 0,04        | 0,00             | 386   | 2011   |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                        | 100          | 0,40             | 0,40         | 9,80          | 47,00                         | 0,03        | 10,00        | 0,01        | 0,63         | 0,00        | 0,02        | 16,00                | 8,00          | 11,00           | 2,20         | 278,00          | 2,00         | 0,01        | 0,00             | 338   | 2011   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 40           | 3,05             | 0,25         | 20,07         | 94,73                         | 0,06        | 0,00         | 0,00        | 0,78         | 0,00        | 0,02        | 9,20                 | 13,20         | 33,60           | 0,80         | 51,60           | 0,00         | 0,01        | 0,00             |       | 2008   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                   | <b>635</b>   | <b>18,09</b>     | <b>14,86</b> | <b>93,33</b>  | <b>593,04</b>                 | <b>0,25</b> | <b>12,05</b> | <b>0,10</b> | <b>1,87</b>  | <b>0,03</b> | <b>0,54</b> | <b>418,61</b>        | <b>76,32</b>  | <b>382,06</b>   | <b>4,45</b>  | <b>878,98</b>   | <b>13,55</b> | <b>0,06</b> | <b>0,00</b>      |       |        |
| <b>Обед</b>                                   |              |                  |              |               |                               |             |              |             |              |             |             |                      |               |                 |              |                 |              |             |                  |       |        |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) | 100          | 1,10             | 0,20         | 3,80          | 24,00                         | 0,06        | 25,00        | 0,17        | 0,39         | 0,00        | 0,04        | 14,00                | 20,00         | 26,00           | 1,00         | 290,00          | 2,00         | 0,00        | 0,00             | 71    | 2011   |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ                   | 250          | 3,55             | 4,59         | 18,79         | 144,00                        | 0,09        | 4,60         | 0,23        | 1,34         | 0,15        | 0,07        | 29,68                | 20,65         | 62,45           | 0,97         | 354,82          | 4,73         | 0,03        | 0,01             | 108   | 2011   |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                           | 200          | 18,99            | 21,75        | 20,25         | 353,08                        | 0,15        | 10,84        | 0,02        | 3,87         | 0,00        | 0,17        | 23,94                | 44,23         | 206,26          | 3,24         | 1 023,99        | 13,18        | 0,08        | 0,00             | 259   | 2011   |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                   | 200          | 0,00             | 0,00         | 9,88          | 38,70                         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 8,28                 | 1,80          | 0,00            | 0,00         | 0,90            | 0,00         | 0,00        | 0,00             | 10    | 2021   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 65           | 4,96             | 0,40         | 32,62         | 153,93                        | 0,10        | 0,00         | 0,00        | 1,27         | 0,00        | 0,03        | 14,95                | 21,45         | 54,60           | 1,30         | 83,85           | 0,00         | 0,01        | 0,00             |       | 2008   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 60           | 3,97             | 0,53         | 25,43         | 122,38                        | 0,11        | 0,00         | 0,00        | 1,32         | 0,00        | 0,05        | 10,80                | 11,40         | 52,20           | 2,40         | 81,60           | 3,36         | 0,00        | 0,00             |       | 2008   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                   | <b>875</b>   | <b>32,57</b>     | <b>27,47</b> | <b>110,57</b> | <b>836,09</b>                 | <b>0,51</b> | <b>40,44</b> | <b>0,42</b> | <b>8,19</b>  | <b>0,15</b> | <b>0,36</b> | <b>101,65</b>        | <b>119,53</b> | <b>401,51</b>   | <b>8,91</b>  | <b>1 835,16</b> | <b>23,27</b> | <b>0,12</b> | <b>0,01</b>      |       |        |
| <b>Полдник</b>                                |              |                  |              |               |                               |             |              |             |              |             |             |                      |               |                 |              |                 |              |             |                  |       |        |
| ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ                  | 140          | 10,00            | 3,10         | 41,20         | 301,00                        | 0,17        | 0,30         | 0,15        | 2,74         | 0,89        | 0,35        | 140,94               | 33,87         | 277,80          | 2,19         | 301,81          | 9,22         | 0,07        | 0,05             | 55    | 2023   |
| ПЕЧЕНЬЕ                                       | 20           | 1,50             | 1,96         | 14,88         | 83,40                         | 0,02        | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,01        | 5,80                 | 4,00          | 18,00           | 0,42         | 22,00           | 0,00         | 0,00        | 0,00             |       | 2008   |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)                | 200          | 5,60             | 5,00         | 9,02          | 113,02                        | 0,06        | 1,40         | 0,05        | 0,00         | 0,00        | 0,34        | 240,00               | 28,00         | 190,00          | 0,00         | 292,00          | 0,00         | 0,04        | 0,00             | 386   | 2011   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                   | <b>360</b>   | <b>17,10</b>     | <b>10,06</b> | <b>65,10</b>  | <b>497,42</b>                 | <b>0,25</b> | <b>1,70</b>  | <b>0,20</b> | <b>2,74</b>  | <b>0,89</b> | <b>0,70</b> | <b>386,74</b>        | <b>65,87</b>  | <b>485,80</b>   | <b>2,61</b>  | <b>615,81</b>   | <b>9,22</b>  | <b>0,11</b> | <b>0,05</b>      |       |        |
| <b>Всего за день:</b>                         |              | <b>67,76</b>     | <b>52,39</b> | <b>269,00</b> | <b>1 926,55</b>               | <b>1,01</b> | <b>54,19</b> | <b>0,72</b> | <b>12,80</b> | <b>1,07</b> | <b>1,60</b> | <b>907,00</b>        | <b>261,72</b> | <b>1 269,37</b> | <b>15,97</b> | <b>3 329,95</b> | <b>46,04</b> | <b>0,29</b> | <b>0,06</b>      |       |        |

6

## 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       | Д, мкг      | В2, мг        | Са, мг        | Mg, мг               | Р, мг         | Fe, мг          | К, мг           | І, мкг       | F, мг       | Se, мг      |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                              |              |                  |               |                 |                               |              |              |              |             |             |               |               |                      |               |                 |                 |              |             |             |             |                  |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ            | 100          | 1,90             | 8,90          | 7,70            | 91,00                         | 0,02         | 7,00         | 0,19         | 0,00        | 0,00        | 0,05          | 41,00         | 15,00                | 37,00         | 0,70            | 315,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00        |             | 2008             |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ                               | 230          | 16,50            | 15,42         | 20,01           | 285,07                        | 0,18         | 11,44        | 0,54         | 3,89        | 0,00        | 0,20          | 38,24         | 49,79                | 217,87        | 2,79            | 915,15          | 13,12        | 0,15        | 0,03        | 289         | 2011             |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                               | 200          | 0,97             | 0,19          | 19,59           | 83,42                         | 0,02         | 1,80         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,02          | 12,60         | 7,20                 | 12,60         | 2,52            | 240,00          | 2,00         | 0,00        | 0,00        | 389         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 40           | 3,05             | 0,25          | 20,07           | 94,73                         | 0,08         | 0,00         | 0,00         | 0,78        | 0,00        | 0,02          | 9,20          | 13,20                | 33,60         | 0,80            | 51,60           | 0,00         | 0,01        | 0,00        |             | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 30           | 1,99             | 0,26          | 12,72           | 61,19                         | 0,05         | 0,00         | 0,00         | 0,66        | 0,00        | 0,02          | 5,40          | 5,70                 | 26,10         | 1,20            | 40,80           | 1,68         | 0,00        | 0,00        |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>600</b>   | <b>24,41</b>     | <b>25,02</b>  | <b>80,09</b>    | <b>615,41</b>                 | <b>0,33</b>  | <b>20,04</b> | <b>0,73</b>  | <b>5,33</b> | <b>0,00</b> | <b>0,31</b>   | <b>106,44</b> | <b>90,89</b>         | <b>327,17</b> | <b>8,01</b>     | <b>1 582,55</b> | <b>16,80</b> | <b>0,16</b> | <b>0,03</b> |             |                  |
| <b>Обед</b>                                 |              |                  |               |                 |                               |              |              |              |             |             |               |               |                      |               |                 |                 |              |             |             |             |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ) | 100          | 0,80             | 0,10          | 2,50            | 14,00                         | 0,03         | 10,00        | 0,01         | 0,10        | 0,00        | 0,04          | 23,00         | 14,00                | 42,00         | 1,00            | 141,00          | 3,00         | 0,02        | 0,00        | 71          | 2011             |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ                | 250          | 2,15             | 5,75          | 13,11           | 115,92                        | 0,05         | 10,26        | 0,25         | 2,39        | 0,00        | 0,06          | 51,13         | 27,11                | 51,16         | 1,26            | 395,09          | 6,33         | 0,03        | 0,00        | 82          | 2011             |
| БЕФСТРОГАНОВ                                | 100          | 12,36            | 32,30         | 5,50            | 374,19                        | 0,29         | 0,99         | 0,03         | 1,31        | 0,00        | 0,10          | 32,04         | 20,49                | 132,01        | 1,38            | 300,40          | 8,33         | 0,06        | 0,00        | 83          | 2023             |
| РИС С ОВОЩАМИ                               | 180          | 4,04             | 5,15          | 37,99           | 215,31                        | 0,05         | 2,27         | 0,42         | 0,56        | 0,09        | 0,04          | 18,11         | 32,96                | 86,69         | 0,89            | 175,30          | 2,70         | 0,03        | 0,01        | 3/1         | 2021             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                 | 200          | 0,00             | 0,00          | 9,68            | 38,70                         | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00          | 8,28          | 1,80                 | 0,00          | 0,00            | 0,90            | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 10          | 2021             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 65           | 4,96             | 0,40          | 32,62           | 153,93                        | 0,10         | 0,00         | 0,00         | 1,27        | 0,00        | 0,03          | 14,95         | 21,45                | 54,60         | 1,30            | 83,85           | 0,00         | 0,01        | 0,00        |             | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 60           | 3,97             | 0,53          | 25,43           | 122,38                        | 0,11         | 0,00         | 0,00         | 1,32        | 0,00        | 0,05          | 10,80         | 11,40                | 52,20         | 2,40            | 81,60           | 3,36         | 0,00        | 0,00        |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>955</b>   | <b>28,28</b>     | <b>44,23</b>  | <b>126,83</b>   | <b>1 034,43</b>               | <b>0,63</b>  | <b>23,52</b> | <b>0,71</b>  | <b>6,95</b> | <b>0,09</b> | <b>0,32</b>   | <b>158,31</b> | <b>129,21</b>        | <b>418,66</b> | <b>8,23</b>     | <b>1 178,14</b> | <b>23,72</b> | <b>0,15</b> | <b>0,01</b> |             |                  |
| <b>Полдник</b>                              |              |                  |               |                 |                               |              |              |              |             |             |               |               |                      |               |                 |                 |              |             |             |             |                  |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                           | 55           | 6,37             | 9,61          | 16,60           | 179,35                        | 0,06         | 0,12         | 0,09         | 0,82        | 0,08        | 0,07          | 153,45        | 16,87                | 111,27        | 0,84            | 57,92           | 0,00         | 0,01        | 0,01        | 3           | 2011             |
| МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ              | 200          | 5,63             | 4,85          | 9,31            | 104,76                        | 0,05         | 1,04         | 0,03         | 0,00        | 0,00        | 0,21          | 204,00        | 22,40                | 144,00        | 0,16            | 292,00          | 18,00        | 0,00        | 0,00        | 83          | 2022             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)                    | 100          | 0,60             | 0,60          | 15,40           | 72,00                         | 0,05         | 6,00         | 0,01         | 0,00        | 0,00        | 0,02          | 30,00         | 17,00                | 22,00         | 1,00            | 255,00          | 8,00         | 0,01        | 0,00        | 33В         | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>355</b>   | <b>12,60</b>     | <b>15,06</b>  | <b>41,31</b>    | <b>356,11</b>                 | <b>0,16</b>  | <b>7,16</b>  | <b>0,13</b>  | <b>0,82</b> | <b>0,08</b> | <b>0,30</b>   | <b>387,45</b> | <b>56,07</b>         | <b>277,27</b> | <b>2,00</b>     | <b>604,92</b>   | <b>26,00</b> | <b>0,02</b> | <b>0,01</b> |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                       | <b>65,29</b> | <b>84,31</b>     | <b>248,23</b> | <b>2 005,95</b> | <b>1,12</b>                   | <b>50,72</b> | <b>1,57</b>  | <b>13,10</b> | <b>0,17</b> | <b>0,93</b> | <b>652,20</b> | <b>276,17</b> | <b>1 023,10</b>      | <b>18,24</b>  | <b>3 345,61</b> | <b>66,52</b>    | <b>0,33</b>  | <b>0,05</b> |             |             |                  |

7

## 8 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       | Д, мкг      | В2, мг        | Са, мг        | Mg, мг               | Р, мг         | Fe, мг          | К, мг           | І, мкг        | F, мг       | Se, мг      |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                                |              |                  |               |                 |                               |              |              |              |             |             |               |               |                      |               |                 |                 |               |             |             |             |                  |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                             | 42           | 4,87             | 7,34          | 12,68           | 136,96                        | 0,05         | 0,09         | 0,07         | 0,62        | 0,06        | 0,05          | 117,18        | 12,73                | 84,97         | 0,64            | 44,23           | 0,00          | 0,01        | 0,00        | 3           | 2011             |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА          | 235          | 6,64             | 12,39         | 37,63           | 289,34                        | 0,11         | 0,58         | 0,07         | 0,87        | 0,17        | 0,14          | 124,74        | 36,10                | 147,99        | 0,82            | 228,05          | 11,25         | 0,01        | 0,00        | 175         | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                 | 200          | 0,39             | 0,00          | 10,49           | 43,51                         | 0,00         | 0,08         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,02          | 17,36         | 9,76                 | 14,83         | 1,48            | 50,51           | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 8/1         | 2021             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                        | 100          | 0,40             | 0,40          | 9,80            | 47,00                         | 0,03         | 10,00        | 0,01         | 0,63        | 0,00        | 0,02          | 16,00         | 8,00                 | 11,00         | 2,20            | 278,00          | 2,00          | 0,01        | 0,00        | 33В         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 40           | 3,05             | 0,25          | 20,07           | 94,73                         | 0,06         | 0,00         | 0,00         | 0,78        | 0,00        | 0,02          | 9,20          | 13,20                | 33,60         | 0,80            | 51,60           | 0,00          | 0,01        | 0,00        |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                   | <b>617</b>   | <b>15,35</b>     | <b>20,38</b>  | <b>90,67</b>    | <b>611,54</b>                 | <b>0,25</b>  | <b>10,75</b> | <b>0,15</b>  | <b>2,90</b> | <b>0,23</b> | <b>0,25</b>   | <b>284,48</b> | <b>79,79</b>         | <b>292,39</b> | <b>5,94</b>     | <b>650,39</b>   | <b>13,25</b>  | <b>0,04</b> | <b>0,00</b> |             |                  |
| <b>Обед</b>                                   |              |                  |               |                 |                               |              |              |              |             |             |               |               |                      |               |                 |                 |               |             |             |             |                  |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ                    | 100          | 1,80             | 5,10          | 6,84            | 82,04                         | 0,02         | 25,30        | 0,00         | 2,12        | 0,00        | 0,02          | 42,05         | 14,36                | 31,01         | 0,59            | 260,61          | 2,73          | 0,01        | 0,00        | 103         | 2023             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ                   | 250          | 5,73             | 5,38          | 18,87           | 147,17                        | 0,18         | 4,55         | 0,25         | 4,07        | 0,00        | 0,06          | 41,10         | 33,60                | 79,29         | 1,95            | 473,36          | 4,45          | 0,03        | 0,00        | 102         | 2011             |
| ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5) | 105          | 14,09            | 6,12          | 9,54            | 150,04                        | 0,09         | 1,22         | 0,05         | 0,81        | 0,27        | 0,13          | 54,22         | 45,13                | 203,66        | 1,16            | 387,37          | 112,52        | 0,47        | 0,01        | 240         | 2005             |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                            | 180          | 3,52             | 5,74          | 28,51           | 180,15                        | 0,16         | 14,40        | 0,03         | 0,32        | 0,09        | 0,11          | 24,60         | 38,55                | 95,46         | 1,65            | 1 023,80        | 9,00          | 0,05        | 0,00        | 310         | 2011             |
| КИСЕЛЬ  | 200          | 0,10             | 0,10          | 27,90           | 113,00                        | 0,01         | 2,00         | 0,00         | 0,10        | 0,00        | 0,00          | 5,00          | 2,00                 | 8,00          | 0,40            | 0,00            | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 411         | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 50           | 3,82             | 0,31          | 25,09           | 118,41                        | 0,08         | 0,00         | 0,00         | 0,98        | 0,00        | 0,03          | 11,50         | 16,50                | 42,00         | 1,00            | 64,50           | 0,00          | 0,01        | 0,00        |             | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 60           | 3,97             | 0,53          | 25,43           | 122,38                        | 0,11         | 0,00         | 0,00         | 1,32        | 0,00        | 0,05          | 10,80         | 11,40                | 52,20         | 2,40            | 81,60           | 3,36          | 0,00        | 0,00        |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                   | <b>945</b>   | <b>32,83</b>     | <b>23,28</b>  | <b>142,18</b>   | <b>913,19</b>                 | <b>0,65</b>  | <b>47,57</b> | <b>0,33</b>  | <b>9,72</b> | <b>0,36</b> | <b>0,40</b>   | <b>189,27</b> | <b>161,54</b>        | <b>511,62</b> | <b>9,15</b>     | <b>2 291,24</b> | <b>132,06</b> | <b>0,57</b> | <b>0,01</b> |             |                  |
| <b>Полдник</b>                                |              |                  |               |                 |                               |              |              |              |             |             |               |               |                      |               |                 |                 |               |             |             |             |                  |
| СЛОЙКА С КЛЮКВОЙ                              | 70           | 3,76             | 10,24         | 18,96           | 206,75                        | 0,04         | 0,01         | 0,03         | 2,02        | 0,25        | 0,40          | 14,29         | 6,81                 | 47,23         | 0,63            | 75,86           | 2,79          | 0,01        | 0,01        | 63          | 2023             |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)                | 200          | 5,60             | 5,00          | 9,02            | 113,02                        | 0,06         | 1,40         | 0,05         | 0,00        | 0,00        | 0,34          | 240,00        | 26,00                | 190,00        | 0,00            | 292,00          | 0,00          | 0,04        | 0,00        | 386         | 2011             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)                         | 100          | 0,40             | 0,30          | 10,30           | 47,00                         | 0,02         | 5,00         | 0,00         | 0,36        | 0,00        | 0,03          | 19,00         | 12,00                | 16,00         | 2,00            | 155,00          | 1,00          | 0,01        | 0,00        | 33В         | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                   | <b>370</b>   | <b>9,76</b>      | <b>15,54</b>  | <b>38,28</b>    | <b>356,77</b>                 | <b>0,12</b>  | <b>6,41</b>  | <b>0,08</b>  | <b>2,38</b> | <b>0,25</b> | <b>0,77</b>   | <b>273,29</b> | <b>46,81</b>         | <b>253,23</b> | <b>2,63</b>     | <b>522,86</b>   | <b>3,79</b>   | <b>0,06</b> | <b>0,01</b> |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                         | <b>57,94</b> | <b>59,20</b>     | <b>271,13</b> | <b>1 891,50</b> | <b>1,02</b>                   | <b>64,73</b> | <b>0,56</b>  | <b>15,00</b> | <b>0,84</b> | <b>1,42</b> | <b>747,04</b> | <b>288,14</b> | <b>1 057,24</b>      | <b>17,72</b>  | <b>3 464,49</b> | <b>149,10</b>   | <b>0,67</b>   | <b>0,02</b> |             |             |                  |

8

## 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 | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг    | Fe, мг | K, мг    | I, мкг |             |                  | F, мг | Se, мг |
|   |              |                  |         |             |                               |          |        |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |             |                  |       |        |
| <b>Завтрак</b>                                |              |                  |         |             |                               |          |        |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |             |                  |       |        |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)   | 100          | 0,80             | 0,10    | 2,50        | 14,00                         | 0,03     | 10,00  | 0,01  | 0,10  | 0,00   | 0,04   | 23,00                | 14,00  | 42,00    | 1,00   | 141,00   | 3,00   | 0,02        | 0,00             | 71    | 2011   |
| КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5) | 105          | 12,52            | 18,08   | 9,85        | 252,02                        | 0,06     | 0,05   | 0,02  | 2,84  | 0,08   | 0,08   | 15,80                | 18,43  | 120,77   | 2,29   | 236,55   | 5,28   | 0,03        | 0,00             | 270   | 2011   |
| КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ                         | 180          | 7,58             | 9,49    | 44,54       | 293,77                        | 0,15     | 0,00   | 0,05  | 0,24  | 0,16   | 0,06   | 30,98                | 37,58  | 160,33   | 2,70   | 157,25   | 0,00   | 0,00        | 0,04             | 51    | 2023   |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                                 | 200          | 0,97             | 0,19    | 19,59       | 83,42                         | 0,02     | 1,60   | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 12,60                | 7,20   | 12,60    | 2,52   | 240,00   | 2,00   | 0,00        | 0,00             | 389   | 2011   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 30           | 2,29             | 0,19    | 15,05       | 71,05                         | 0,05     | 0,00   | 0,00  | 0,59  | 0,00   | 0,02   | 6,90                 | 9,90   | 25,20    | 0,60   | 38,70    | 0,00   | 0,00        | 0,00             |       | 2008   |
| Итого за прием пищи:                          | 615          | 24,16            | 28,05   | 91,54       | 714,26                        | 0,31     | 11,65  | 0,08  | 3,77  | 0,24   | 0,22   | 89,28                | 87,11  | 360,90   | 9,11   | 813,50   | 10,28  | 0,05        | 0,04             |       |        |
| <b>Обед</b>                                   |              |                  |         |             |                               |          |        |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |             |                  |       |        |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) | 100          | 1,10             | 0,20    | 3,80        | 24,00                         | 0,06     | 25,00  | 0,17  | 0,39  | 0,00   | 0,04   | 14,00                | 20,00  | 26,00    | 1,00   | 290,00   | 2,00   | 0,00        | 0,00             | 71    | 2011   |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ И ТОМАТОМ          | 250          | 3,03             | 2,76    | 24,11       | 136,51                        | 0,08     | 6,89   | 0,33  | 0,36  | 0,03   | 0,07   | 32,56                | 31,44  | 75,86    | 1,12   | 476,60   | 5,51   | 0,04        | 0,00             | 4     | 2022   |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ                                 | 200          | 17,15            | 22,18   | 18,80       | 344,03                        | 0,15     | 9,97   | 0,47  | 3,53  | 0,00   | 0,18   | 33,66                | 43,59  | 190,87   | 2,44   | 798,72   | 11,46  | 0,13        | 0,02             | 289   | 2011   |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)                | 200          | 5,60             | 5,00    | 9,02        | 113,02                        | 0,26     | 1,40   | 0,05  | 0,00  | 0,00   | 0,34   | 240,00               | 28,00  | 190,00   | 0,00   | 292,00   | 0,00   | 0,04        | 0,00             | 386   | 2011   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 65           | 4,96             | 0,40    | 32,62       | 153,93                        | 0,10     | 0,00   | 0,00  | 1,27  | 0,00   | 0,03   | 14,95                | 21,45  | 54,60    | 1,30   | 83,85    | 0,00   | 0,01        | 0,00             |       | 2008   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 60           | 3,97             | 0,53    | 25,43       | 122,38                        | 0,11     | 0,00   | 0,00  | 1,32  | 0,00   | 0,05   | 10,80                | 11,40  | 52,20    | 2,40   | 81,60    | 3,36   | 0,00        | 0,00             |       | 2008   |
| Итого за прием пищи:                          | 875          | 35,81            | 31,07   | 113,78      | 893,87                        | 0,56     | 43,26  | 1,02  | 6,87  | 0,03   | 0,71   | 345,97               | 155,88 | 589,53   | 8,26   | 2 022,77 | 22,33  | 0,22        | 0,02             |       |        |
| <b>Полдник</b>                                |              |                  |         |             |                               |          |        |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |             |                  |       |        |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                             | 55           | 6,37             | 9,61    | 16,60       | 179,35                        | 0,06     | 0,12   | 0,09  | 0,82  | 0,08   | 0,07   | 153,45               | 16,67  | 111,27   | 0,84   | 57,92    | 0,00   | 0,01        | 0,01             | 3     | 2011   |
| МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ                | 200          | 5,63             | 4,85    | 9,31        | 104,76                        | 0,05     | 1,04   | 0,03  | 0,00  | 0,00   | 0,21   | 204,00               | 22,40  | 144,00   | 0,18   | 292,00   | 18,00  | 0,00        | 0,00             | 83    | 2022   |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)                      | 100          | 0,90             | 0,20    | 8,10        | 43,00                         | 0,04     | 60,00  | 0,01  | 0,22  | 0,00   | 0,03   | 34,00                | 13,00  | 23,00    | 0,30   | 197,00   | 2,00   | 0,02        | 0,00             | 338   | 2011   |
| Итого за прием пищи:                          | 355          | 12,90            | 14,66   | 34,01       | 327,11                        | 0,15     | 61,16  | 0,13  | 1,04  | 0,08   | 0,31   | 391,45               | 52,07  | 278,27   | 1,30   | 546,92   | 20,00  | 0,03        | 0,01             |       |        |
| Всего за день:                                |              | 72,87            | 73,78   | 239,33      | 1 935,24                      | 1,02     | 116,07 | 1,23  | 11,68 | 0,35   | 1,24   | 826,70               | 295,06 | 1 228,70 | 18,67  | 3 383,19 | 52,61  | 0,30        | 0,07             |       |        |

9

## 10 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 | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг    | Fe, мг | K, мг    | I, мкг |             |                  | F, мг | Se, мг |
|   |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |             |                  |       |        |
| <b>Завтрак</b>                              |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |             |                  |       |        |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ                    | 100          | 1,41             | 6,09    | 8,28        | 93,46                         | 0,01     | 3,88  | 0,00  | 2,66  | 0,00   | 0,03   | 32,30                | 19,21  | 37,66    | 1,22   | 279,36   | 6,79   | 0,02        | 0,00             | 52    | 2011   |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                               | 200          | 16,90            | 10,50   | 35,70       | 305,30                        | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 91,06    | 0,46   | 173,96   | 9,00   | 0,00        | 0,00             | 11/1  | 2021   |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                  | 200          | 3,41             | 2,43    | 21,33       | 121,46                        | 0,04     | 0,52  | 0,02  | 0,00  | 0,00   | 0,11   | 112,13               | 20,38  | 23,00    | 0,00   | 276,00   | 2,00   | 0,01        | 0,00             | 338   | 2011   |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                      | 100          | 0,40             | 0,40    | 9,80        | 47,00                         | 0,03     | 10,00 | 0,01  | 0,63  | 0,00   | 0,02   | 16,00                | 8,00   | 11,00    | 2,20   | 276,00   | 2,00   | 0,01        | 0,00             |       | 2008   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 40           | 3,05             | 0,25    | 20,07       | 94,73                         | 0,06     | 0,00  | 0,00  | 0,78  | 0,00   | 0,02   | 9,20                 | 13,20  | 33,60    | 0,80   | 51,60    | 0,00   | 0,01        | 0,00             |       | 2008   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 20           | 1,32             | 0,18    | 8,48        | 40,79                         | 0,04     | 0,00  | 0,00  | 0,44  | 0,00   | 0,02   | 3,60                 | 3,80   | 17,40    | 0,80   | 27,20    | 1,12   | 0,00        | 0,00             |       | 2008   |
| Итого за прием пищи:                        | 660          | 26,49            | 19,85   | 103,66      | 702,74                        | 0,18     | 14,40 | 0,03  | 4,51  | 0,00   | 0,20   | 173,23               | 64,59  | 190,72   | 5,48   | 810,12   | 18,91  | 0,04        | 0,00             |       |        |
| <b>Обед</b>                                 |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |             |                  |       |        |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ) | 100          | 0,80             | 0,10    | 2,50        | 14,00                         | 0,03     | 10,00 | 0,01  | 0,10  | 0,00   | 0,04   | 23,00                | 14,00  | 42,00    | 1,00   | 141,00   | 3,00   | 0,02        | 0,00             | 71    | 2011   |
| КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5) | 105          | 12,89            | 23,32   | 9,47        | 299,20                        | 0,13     | 0,10  | 0,03  | 2,74  | 0,10   | 0,09   | 17,34                | 20,18  | 128,77   | 2,26   | 252,07   | 5,86   | 0,04        | 0,00             | 271   | 2011   |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ                               | 250          | 1,81             | 5,10    | 10,75       | 96,66                         | 0,06     | 8,50  | 0,20  | 2,34  | 0,00   | 0,05   | 32,78                | 21,21  | 46,80    | 0,88   | 366,58   | 3,90   | 0,02        | 0,00             | 99    | 2011   |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ                  | 180          | 9,82             | 11,68   | 44,34       | 321,42                        | 0,26     | 0,00  | 0,05  | 5,58  | 0,17   | 0,14   | 24,37                | 145,14 | 216,83   | 5,08   | 305,80   | 2,64   | 0,02        | 0,00             | 171,1 | 2011   |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                               | 200          | 0,97             | 0,19    | 19,59       | 83,42                         | 0,02     | 1,60  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 12,60                | 7,20   | 12,60    | 2,52   | 240,00   | 2,00   | 0,00        | 0,00             | 389   | 2011   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 55           | 4,20             | 0,34    | 27,60       | 130,25                        | 0,09     | 0,00  | 0,00  | 1,08  | 0,00   | 0,03   | 12,65                | 18,15  | 46,20    | 1,10   | 70,95    | 0,00   | 0,01        | 0,00             |       | 2008   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 40           | 2,85             | 0,35    | 16,96       | 81,58                         | 0,07     | 0,00  | 0,00  | 0,88  | 0,00   | 0,03   | 7,20                 | 7,60   | 34,80    | 1,60   | 54,40    | 2,24   | 0,00        | 0,00             |       | 2008   |
| Итого за прием пищи:                        | 930          | 33,14            | 41,08   | 131,21      | 1 026,53                      | 0,66     | 20,20 | 0,29  | 12,70 | 0,27   | 0,40   | 129,94               | 233,48 | 528,00   | 14,44  | 1 430,80 | 19,64  | 0,11        | 0,00             |       |        |
| <b>Полдник</b>                              |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |             |                  |       |        |
| ПИРОЖКИ СДОБНЫЕ ПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ         | 150          | 10,20            | 3,33    | 32,10       | 283,10                        | 0,14     | 0,39  | 0,20  | 1,21  | 1,08   | 0,41   | 165,42               | 32,70  | 304,42   | 1,98   | 231,72   | 9,78   | 0,07        | 0,06             | 101   | 2023   |
| МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ              | 200          | 5,63             | 4,85    | 9,31        | 104,76                        | 0,05     | 1,04  | 0,03  | 0,00  | 0,00   | 0,21   | 204,00               | 22,40  | 144,00   | 0,18   | 292,00   | 18,00  | 0,00        | 0,00             | 83    | 2022   |
| Итого за прием пищи:                        | 350          | 15,83            | 8,18    | 41,41       | 387,86                        | 0,19     | 1,43  | 0,23  | 1,21  | 1,08   | 0,62   | 369,42               | 55,10  | 448,42   | 2,14   | 523,72   | 27,76  | 0,07        | 0,06             |       |        |
| Всего за день:                              |              | 75,46            | 69,11   | 276,28      | 2 117,13                      | 1,03     | 36,03 | 0,55  | 18,42 | 1,35   | 1,22   | 672,59               | 353,17 | 1 167,14 | 22,06  | 2 764,64 | 66,31  | 0,22        | 0,06             |       |        |

10

**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  | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг   | P, мг     | Fe, мг | K, мг    | I, мкг | F, мг | Se, мг |
| Итого за весь период   | 700,72           | 690,85  | 2 577,88    | 19 783,76                     | 9,57     | 596,50 | 4 223,00 | 140,59 | 96,80  | 12,54  | 7 538,27             | 2 803,07 | 11 449,09 | 182,82 | 7 329,00 | 8,60   | 40,20 | 0,62   |
| Среднее значение за период   | 70,07            | 69,09   | 257,79      | 1 978,38                      | 0,96     | 59,65  | 422,30   | 14,06  | 9,70   | 1,25   | 753,83               | 280,31   | 1 144,91  | 18,28  | 732,90   | 0,08   | 4,00  | 0,06   |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 14,2             | 31,4    | 54,4        |                               |          |        |          |        |        |        |                      |          |           |        |          |        |       |        |

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

| Возраст детей | Завтрак | Обед | Полдник |
|---------------|---------|------|---------|
| 12-18 лет     | 614     | 918  | 363     |