

Примерное меню рационального питания для обучающихся МБОУ "Соловьевская СОШ »  
Составлено по сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.  
Разработчики Тутельян В.А., Могильный М.П. 2008 - 2011гг.,Сборник мет.рекомендаций Санкт.Питер. 2008г.  
Возрастная категория для детей 12 - 18 лет  
Сезон: весенне-летний  
Режим питания:  
пн-пт. завтрак с 09 до 12.30  
пн.-пт. обед с 13 .до 14.30  
пн.-пт. полдник 16.00  
Исполнитель: Евдокимова НС шеф - повар

Утверждаю

Директор МБОУ «Соловьевской СОШ

\_\_\_\_\_Е А Курбанаев  
«\_\_28\_»февраля2025 г.



1 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 |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг  | Fe, мг | К, мг                           | I, мкг | F, мг | Se, мг |              |                  |
| Завтрак                                                     |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |                                 |        |       |        |              |                  |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ                                          | 200          | 7.4              | 10.0    | 33.4         | 289.6                         | 0.10     | 1.61  | 0.06  | 0.81  | 0.00   | 0.00   | 170.93               | 24.19  | 141.90 | 1.61   | 0.00                            | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 189          | 2008             |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ                                                | 40           | 5.0              | 4.5     | 0.3          | 61.3                          | 0.02     | 0.00  | 0.10  | 0.81  | 0.89   | 0.15   | 19.93                | 4.35   | 69.55  | 0.91   | 56.35                           | 8.05   | 0.02  | 0.01   | 209          | 2011             |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                             | 200          | 3.8              | 3.0     | 14.4         | 96.1                          | 0.03     | 0.52  | 0.02  | 0.00  | 0.00   | 0.12   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00                            | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 382          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                              | 20           | 1.5              | 0.1     | 10.0         | 47.4                          | 0.03     | 0.00  | 0.00  | 0.39  | 0.00   | 0.01   | 4.60                 | 6.60   | 16.80  | 0.40   | 25.80                           | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ПР           |                  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН,МАНДАРИН,ЯБЛОКО,БАНАН ИЛИ ГРУША)    | 100          | 0.4              | 0.4     | 9.5          | 45.6                          | 0.02     | 4.00  | 0.01  | 0.63  | 0.00   | 0.02   | 14.40                | 7.20   | 9.90   | 1.98   | 278.00                          | 2.00   | 0.01  | 0.00   | 340          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                        | 560          | 18.0             | 18.0    | 67.6         | 540.0                         | 0.20     | 6.13  | 0.19  | 2.64  | 0.89   | 0.30   | 209.86               | 42.34  | 238.15 | 4.90   | 360.15                          | 10.05  | 0.03  | 0.01   |              |                  |
| Обед                                                        |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |                                 |        |       |        |              |                  |
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ ( ОГУРЕЦ,ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ) | 100          | 1.1              | 0.2     | 3.7          | 23.2                          | 0.05     | 9.97  | 0.14  | 0.39  | 0.00   | 0.03   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00                            | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 71           | 2008             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ                                 | 250          | 5.7              | 5.4     | 18.9         | 147.2                         | 0.19     | 4.65  | 0.25  | 4.07  | 0.00   | 0.07   | 36.14                | 33.31  | 78.28  | 1.92   | 473.23                          | 4.45   | 0.04  | 0.00   | 102          | 2011             |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                               | 200          | 21.9             | 27.4    | 51.2         | 539.1                         | 0.11     | 1.48  | 0.45  | 4.84  | 0.00   | 0.16   | 30.44                | 54.16  | 249.22 | 2.26   | 310.32                          | 7.97   | 0.15  | 0.03   | 291          | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ                                        | 200          | 0.3              | 0.1     | 25.9         | 106.9                         | 0.01     | 8.04  | 0.00  | 0.07  | 0.00   | 0.01   | 17.24                | 5.38   | 6.94   | 0.09   | 67.21                           | 0.67   | 0.01  | 0.00   | 346          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                              | 40           | 3.1              | 0.3     | 20.1         | 94.7                          | 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   | ПР           |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                 | 20           | 1.6              | 0.6     | 9.6          | 51.8                          | 0.09     | 0.08  | 0.00  | 0.07  | 0.00   | 0.07   | 14.60                | 8.00   | 25.00  | 0.00   | 33.20                           | 0.00   | 10.20 | 6.18   | ПР           |                  |
| Итого за прием пищи:                                        | 810          | 33.6             | 33.9    | 129.2        | 962.9                         | 0.51     | 24.22 | 0.84  | 10.22 | 0.00   | 0.36   | 107.62               | 114.05 | 393.04 | 5.07   | 935.56                          | 13.09  | 10.41 | 6.21   |              |                  |
| Полдник                                                     |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |                                 |        |       |        |              |                  |
| кондитерское изделие                                        | 100          | 12.6             | 6.6     | 46.8         | 325.0                         | 0.12     | 0.06  | 0.08  | 0.34  | 0.22   | 0.16   | 58.18                | 16.12  | 118.98 | 0.96   | 128.90                          | 2.72   | 0.02  | 0.02   | ПР           |                  |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                                | 250          | 1.3              | 0.3     | 25.3         | 107.5                         | 0.03     | 5.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.03   | 17.50                | 10.00  | 17.50  | 3.50   | 300.00                          | 2.50   | 0.00  | 0.00   | 389          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                        | 350          | 13.9             | 6.9     | 72.0         | 432.5                         | 0.15     | 5.06  | 0.08  | 0.34  | 0.22   | 0.19   | 75.68                | 26.12  | 136.48 | 4.46   | 428.90                          | 5.22   | 0.02  | 0.02   |              |                  |
| Всего за день:                                              |              | 65.6             | 58.8    | 268.9        | 1 935.3                       | 0.86     | 35.41 | 1.11  | 13.20 | 1.11   | 0.85   | 393.16               | 182.51 | 767.67 | 14.43  | <sup>1</sup> 724.6 <sub>1</sub> | 28.36  | 10.46 | 6.24   |              |                  |



2 день

| Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |                                 |        |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|---------------------------------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
|                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Угледо-<br>ы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг  | Fe, мг | К, мг                           | I, мкг | F, мг | Se, мг |              |                  |
| Завтрак                                      |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |                                 |        |       |        |              |                  |
| ОВОЩНЫЕ ПАЛОЧКИ                              | 100          | 0.8              | 0.1     | 2.5             | 14.0                          | 0.03     | 9.97  | 0.01  | 0.10  | 0.00   | 0.04   | 22.93                | 13.96  | 41.87  | 1.00   | 140.58                          | 2.99   | 0.02  | 0.00   | 71           | 2008             |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 130          | 16.7             | 12.8    | 15.3            | 201.2                         | 0.09     | 14.38 | 0.13  | 3.24  | 0.00   | 0.00   | 73.73                | 34.16  | 147.46 | 1.80   | 0.00                            | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 314          | 2008             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                  | 200          | 7.6              | 6.5     | 46.5            | 274.7                         | 0.14     | 0.00  | 0.03  | 0.15  | 0.10   | 0.06   | 41.16                | 30.62  | 78.15  | 1.42   | 126.51                          | 0.00   | 0.02  | 0.02   | 202          | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                | 200          | 0.3              | 0.0     | 15.2            | 62.1                          | 0.00     | 0.07  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.02   | 16.15                | 8.57   | 12.61  | 1.25   | 43.23                           | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 376          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 30           | 2.3              | 0.2     | 15.1            | 71.1                          | 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   | ПР           |                  |
| Итого за прием пищи:                         | 660          | 27.8             | 19.5    | 94.5            | 623.0                         | 0.31     | 24.42 | 0.17  | 4.08  | 0.10   | 0.14   | 160.87               | 97.21  | 305.29 | 6.07   | 349.02                          | 2.99   | 0.04  | 0.02   |              |                  |
| Обед                                         |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |                                 |        |       |        |              |                  |
| САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С ЯБЛОКАМИ                | 100          | 6.4              | 6.7     | 5.7             | 109.7                         | 0.08     | 2.59  | 0.02  | 2.80  | 0.22   | 0.07   | 23.50                | 28.07  | 89.01  | 1.42   | 217.92                          | 2.84   | 0.01  | 0.01   | 51           | 2011             |
| БОРЩ СИБИРСКИЙ                               | 250          | 6.6              | 4.6     | 8.3             | 206.6                         | 0.04     | 8.00  | 0.16  | 0.24  | 0.00   | 0.00   | 37.60                | 23.20  | 80.80  | 1.52   | 0.00                            | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 80           | 2008             |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                          | 200          | 24.1             | 23.1    | 21.4            | 389.9                         | 0.18     | 11.57 | 0.04  | 1.02  | 0.08   | 0.23   | 24.69                | 50.66  | 250.22 | 3.90   | <sup>1</sup> 156.8 <sub>5</sub> | 15.53  | 0.10  | 0.00   | 259          | 2011             |
| КИСЕЛЬ                                       | 200          | 0.1              | 0.1     | 27.9            | 78.0                          | 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                               | 40           | 3.1              | 0.3     | 20.1            | 94.7                          | 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   | ПР           |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                  | 20           | 1.6              | 0.6     | 9.6             | 51.8                          | 0.09     | 0.08  | 0.00  | 0.07  | 0.00   | 0.07   | 14.60                | 8.00   | 25.00  | 0.00   | 33.20                           | 0.00   | 10.20 | 6.18   | ПР           |                  |
| Итого за прием пищи:                         | 810          | 41.8             | 35.4    | 93.0            | 930.7                         | 0.46     | 24.24 | 0.22  | 5.01  | 0.30   | 0.39   | 114.59               | 125.13 | 486.63 | 8.04   | <sup>1</sup> 459.5 <sub>7</sub> | 18.37  | 10.32 | 6.19   |              |                  |
| Полдник                                      |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |                                 |        |       |        |              |                  |
| кондитерское изделие                         | 100          | 12.6             | 6.6     | 46.8            | 325.0                         | 0.12     | 0.06  | 0.08  | 0.34  | 0.22   | 0.16   | 58.18                | 16.12  | 118.98 | 0.96   | 128.90                          | 2.72   | 0.02  | 0.02   | ПР           |                  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД                        | 250          | 0.3              | 0.1     | 28.1            | 115.7                         | 0.01     | 2.25  | 0.01  | 0.12  | 0.00   | 0.01   | 21.70                | 10.72  | 10.13  | 0.17   | 97.40                           | 0.75   | 0.00  | 0.00   | 375          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                         | 350          | 12.9             | 6.7     | 74.8            | 440.6                         | 0.13     | 2.31  | 0.09  | 0.46  | 0.22   | 0.17   | 79.88                | 26.84  | 129.11 | 1.13   | 226.30                          | 3.47   | 0.02  | 0.02   |              |                  |
| Всего за день:                               |              | 82.5             | 61.6    | 262.3           | 1 994.4                       | 0.90     | 50.97 | 0.48  | 9.55  | 0.62   | 0.70   | 355.34               | 249.18 | 921.03 | 15.24  | <sup>2</sup> 034.8 <sub>9</sub> | 24.83  | 10.38 | 6.23   |              |                  |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда                              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |                     |        |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|---------------------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
|                                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | 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 |              |                  |
| Завтрак                                                     |              |                  |         |             |                               |          |        |       |       |        |        |                      |        |        |        |                     |        |       |        |              |                  |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ( С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ)       | 230          | 26.6             | 13.6    | 24.2        | 297.3                         | 0.08     | 0.00   | 0.00  | 0.80  | 0.00   | 0.00   | 230.00               | 36.00  | 320.00 | 1.20   | 0.00                | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 224          | 2008             |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ                                          | 30           | 3.5              | 5.7     | 9.3         | 102.7                         | 0.02     | 0.06   | 0.05  | 0.10  | 0.05   | 0.04   | 83.77                | 5.52   | 57.72  | 0.28   | 25.01               | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 3            | 2011             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                                            | 200          | 1.5              | 1.3     | 22.4        | 107.0                         | 0.05     | 0.52   | 0.02  | 0.00  | 0.00   | 0.12   | 113.52               | 19.50  | 87.89  | 0.40   | 169.77              | 9.00   | 0.00  | 0.00   | 432          | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                              | 20           | 1.5              | 0.1     | 10.0        | 47.4                          | 0.03     | 0.00   | 0.00  | 0.39  | 0.00   | 0.01   | 4.60                 | 6.60   | 16.80  | 0.40   | 25.80               | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ПР           |                  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН,МАНДАРИН,ЯБЛОКО,БАНАН ИЛИ ГРУША)    | 100          | 0.8              | 0.2     | 7.3         | 36.9                          | 0.05     | 15.20  | 0.01  | 0.20  | 0.00   | 0.03   | 31.50                | 9.90   | 15.30  | 0.09   | 155.00              | 0.00   | 0.14  | 0.00   | 340          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                        | 580          | 33.9             | 20.9    | 73.2        | 591.2                         | 0.23     | 15.78  | 0.08  | 1.49  | 0.05   | 0.20   | 463.39               | 77.52  | 497.71 | 2.37   | 375.58              | 9.00   | 0.14  | 0.00   |              |                  |
| Обед                                                        |              |                  |         |             |                               |          |        |       |       |        |        |                      |        |        |        |                     |        |       |        |              |                  |
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ ( ОГУРЕЦ,ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ) | 100          | 1.3              | 0.0     | 4.8         | 25.2                          | 0.08     | 100.00 | 0.25  | 0.67  | 0.00   | 0.07   | 7.20                 | 9.90   | 14.40  | 0.90   | 163.00              | 3.00   | 0.01  | 0.00   | 71           | 2008             |
| СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ                                            | 250          | 1.7              | 2.8     | 13.3        | 213.2                         | 0.09     | 6.60   | 0.20  | 1.21  | 0.00   | 0.05   | 21.22                | 21.79  | 49.37  | 0.86   | 464.00              | 4.55   | 0.03  | 0.00   | 103          | 2011             |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ                                        | 100          | 15.0             | 14.4    | 10.4        | 231.3                         | 0.07     | 0.65   | 0.06  | 0.15  | 0.00   | 0.12   | 36.89                | 16.68  | 136.86 | 1.25   | 193.47              | 6.46   | 0.09  | 0.02   | 297          | 2011             |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ                                             | 200          | 4.9              | 8.1     | 21.0        | 179.1                         | 0.09     | 41.62  | 0.25  | 3.66  | 0.00   | 0.10   | 106.01               | 40.79  | 81.70  | 2.40   | 517.80              | 8.24   | 0.03  | 0.00   | 139          | 2011             |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                                               | 200          | 1.0              | 0.2     | 19.6        | 83.4                          | 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           | 3.1              | 0.3     | 20.1        | 94.7                          | 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   | ПР           |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                 | 20           | 1.6              | 0.6     | 9.6         | 51.8                          | 0.09     | 0.08   | 0.00  | 0.07  | 0.00   | 0.07   | 14.60                | 8.00   | 25.00  | 0.00   | 33.20               | 0.00   | 10.20 | 6.18   | ПР           |                  |
| Итого за прием пищи:                                        | 910          | 28.6             | 26.2    | 98.7        | 878.8                         | 0.50     | 150.55 | 0.76  | 6.54  | 0.00   | 0.45   | 207.72               | 117.56 | 353.53 | 8.73   | <sup>1</sup> 663.07 | 24.25  | 10.37 | 6.20   |              |                  |
| Полдник                                                     |              |                  |         |             |                               |          |        |       |       |        |        |                      |        |        |        |                     |        |       |        |              |                  |
| кондитерское изделие                                        | 100          | 12.6             | 6.6     | 46.8        | 325.0                         | 0.12     | 0.06   | 0.08  | 0.34  | 0.22   | 0.16   | 58.18                | 16.12  | 118.98 | 0.96   | 128.90              | 2.72   | 0.02  | 0.02   | ПР           |                  |
| чай с лимоном                                               | 250          | 0.5              | 0.0     | 19.2        | 79.8                          | 0.00     | 1.04   | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.02   | 29.42                | 12.87  | 16.76  | 1.60   | 63.73               | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 377          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                        | 350          | 13.1             | 6.6     | 66.0        | 404.8                         | 0.12     | 1.10   | 0.08  | 0.34  | 0.22   | 0.18   | 87.60                | 28.99  | 135.74 | 2.56   | 192.63              | 2.72   | 0.02  | 0.02   |              |                  |
| Всего за день:                                              |              | 75.6             | 53.7    | 237.9       | 1 874.8                       | 0.85     | 167.43 | 0.92  | 8.37  | 0.27   | 0.83   | 758.71               | 224.07 | 986.98 | 13.66  | <sup>2</sup> 231.28 | 35.97  | 10.53 | 6.22   |              |                  |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда                           | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |                                 |        |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|----------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|---------------------------------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
|                                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Угледо-<br>ы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг  | Fe, мг | К, мг                           | I, мкг | F, мг | Se, мг |              |                  |
| Завтрак                                                  |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |                                 |        |       |        |              |                  |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ                        | 100          | 13.0             | 8.7     | 3.2             | 143.7                         | 0.03     | 1.47  | 0.56  | 2.32  | 0.00   | 0.02   | 17.12                | 12.21  | 21.19  | 0.40   | 97.61                           | 1.95   | 0.02  | 0.00   | 229          | 2011             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                     | 200          | 4.2              | 7.0     | 28.4            | 326.7                         | 0.16     | 13.81 | 0.05  | 0.33  | 0.11   | 0.15   | 46.60                | 38.66  | 111.65 | 1.57   | <sup>1</sup> 013.5 <sub>9</sub> | 11.23  | 0.05  | 0.00   | 128          | 2011             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                            | 200          | 0.4              | 0.0     | 15.4            | 63.7                          | 0.00     | 0.84  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.02   | 23.62                | 10.37  | 13.56  | 1.30   | 51.47                           | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 377          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                           | 20           | 1.5              | 0.1     | 10.0            | 47.4                          | 0.03     | 0.00  | 0.00  | 0.39  | 0.00   | 0.01   | 4.60                 | 6.60   | 16.80  | 0.40   | 25.80                           | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ПР           |                  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН,МАНДАРИН,ЯБЛОКО,БАНАН ИЛИ ГРУША) | 100          | 0.4              | 0.3     | 10.0            | 45.6                          | 0.02     | 2.00  | 0.00  | 0.36  | 0.00   | 0.03   | 17.10                | 10.80  | 14.40  | 1.80   | 155.00                          | 1.00   | 0.01  | 0.00   | 340          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                     | 620          | 19.5             | 16.1    | 67.0            | 627.1                         | 0.24     | 18.12 | 0.61  | 3.40  | 0.11   | 0.23   | 109.04               | 78.64  | 177.60 | 5.47   | <sup>1</sup> 343.4 <sub>7</sub> | 14.18  | 0.08  | 0.00   |              |                  |
| Обед                                                     |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |                                 |        |       |        |              |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ                       | 100          | 4.7              | 19.5    | 7.0             | 92.1                          | 0.02     | 6.00  | 0.05  | 6.70  | 0.00   | 0.00   | 168.00               | 24.00  | 111.00 | 1.70   | 0.00                            | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 48           | 2008             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕЛЬМЕНЯМИ                            | 250          | 2.0              | 2.8     | 15.3            | 135.0                         | 0.10     | 7.60  | 0.20  | 1.22  | 0.00   | 0.06   | 22.86                | 24.49  | 55.90  | 0.97   | 535.06                          | 5.18   | 0.04  | 0.00   | 88           | 2011             |
| ГУЛЯШ                                                    | 100          | 17.4             | 17.7    | 3.4             | 299.7                         | 0.04     | 1.11  | 0.01  | 2.44  | 0.00   | 0.00   | 15.54                | 22.20  | 166.50 | 2.22   | 0.00                            | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 260          | 2011             |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                               | 200          | 4.8              | 6.1     | 50.1            | 274.0                         | 0.04     | 0.00  | 0.04  | 0.40  | 0.00   | 0.00   | 14.63                | 34.58  | 103.74 | 0.80   | 0.00                            | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 323          | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                  | 200          | 0.2              | 0.2     | 23.2            | 95.7                          | 0.01     | 1.60  | 0.00  | 0.25  | 0.00   | 0.01   | 19.81                | 5.92   | 3.96   | 0.79   | 112.82                          | 0.80   | 0.00  | 0.00   | 342          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                           | 40           | 3.1              | 0.3     | 20.1            | 94.7                          | 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   | ПР           |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                              | 20           | 1.6              | 0.6     | 9.6             | 51.8                          | 0.09     | 0.08  | 0.00  | 0.07  | 0.00   | 0.07   | 14.60                | 8.00   | 25.00  | 0.00   | 33.20                           | 0.00   | 10.20 | 6.18   | ПР           |                  |
| Итого за прием пищи:                                     | 910          | 33.7             | 47.1    | 128.7           | 1 042.9                       | 0.36     | 16.39 | 0.30  | 11.86 | 0.00   | 0.16   | 264.64               | 132.39 | 499.70 | 7.28   | 732.68                          | 5.98   | 10.25 | 6.18   |              |                  |
| Полдник                                                  |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |                                 |        |       |        |              |                  |
| кондитерское изделие                                     | 100          | 12.6             | 6.6     | 46.8            | 325.0                         | 0.12     | 0.06  | 0.08  | 0.34  | 0.22   | 0.16   | 58.18                | 16.12  | 118.98 | 0.96   | 128.90                          | 2.72   | 0.02  | 0.02   | ПР           |                  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                              | 250          | 0.0              | 0.0     | 19.4            | 77.4                          | 0.00     | 0.00  | 0.01  | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 10.64                | 2.29   | 0.00   | 0.00   | 1.36                            | 0.00   | 0.01  | 0.00   | 349          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                     | 350          | 12.6             | 6.6     | 66.1            | 402.4                         | 0.12     | 0.06  | 0.09  | 0.34  | 0.22   | 0.16   | 68.82                | 18.41  | 118.98 | 0.96   | 130.26                          | 2.72   | 0.03  | 0.02   |              |                  |
| Всего за день:                                           |              | 65.8             | 69.8    | 261.8           | 2 072.4                       | 0.63     | 34.49 | 1.00  | 15.53 | 0.33   | 0.48   | 427.90               | 221.44 | 771.28 | 13.71  | <sup>2</sup> 173.2 <sub>1</sub> | 22.88  | 0.16  | 0.02   |              |                  |

5 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 |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг    | Fe, мг | К, мг    | I, мкг | F, мг | Se, мг |              |                  |
| Завтрак                                                     |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |              |                  |
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ ( ОГУРЕЦ,ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ) | 100          | 0.8              | 0.1     | 2.5          | 14.0                          | 0.03     | 9.97  | 0.01  | 0.10  | 0.00   | 0.04   | 22.93                | 13.96  | 41.87    | 1.00   | 140.58   | 2.99   | 0.02  | 0.00   | 71           | 2008             |
| ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ                                   | 200          | 24.8             | 27.5    | 50.8         | 349.5                         | 0.10     | 0.59  | 0.32  | 5.25  | 0.00   | 0.16   | 22.57                | 56.55  | 269.55   | 3.20   | 470.93   | 9.88   | 0.10  | 0.01   | 244          | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                               | 200          | 0.3              | 0.0     | 15.2         | 62.1                          | 0.00     | 0.07  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.02   | 16.15                | 8.57   | 12.61    | 1.25   | 43.23    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 376          | 2011             |
| СОК (ИНД.УПАК.)                                             | 200          | 0.6              | 0.0     | 32.0         | 131.9                         | 0.03     | 4.80  | 0.10  | 0.00  | 0.00   | 0.07   | 9.00                 | 21.60  | 27.00    | 0.36   | 304.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 389          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                              | 20           | 1.5              | 0.1     | 10.0         | 47.4                          | 0.03     | 0.00  | 0.00  | 0.39  | 0.00   | 0.01   | 4.60                 | 6.60   | 16.80    | 0.40   | 25.80    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ПР           |                  |
| Итого за прием пищи:                                        | 720          | 28.0             | 27.7    | 110.6        | 604.9                         | 0.19     | 15.43 | 0.43  | 5.74  | 0.00   | 0.30   | 75.25                | 107.28 | 367.83   | 6.21   | 984.54   | 12.87  | 0.12  | 0.01   |              |                  |
| Обед                                                        |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |              |                  |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ            | 100          | 2.7              | 7.1     | 9.6          | 113.6                         | 0.08     | 6.34  | 0.62  | 3.07  | 0.18   | 0.09   | 23.52                | 22.46  | 60.31    | 0.93   | 320.41   | 4.97   | 0.02  | 0.00   | 40           | 2011             |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ                                    | 250          | 0.0              | 0.0     | 0.0          | 107.7                         | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00     | 0.00   | 0.00     | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 87           | 2011             |
| КНЕЛИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ                             | 130          | 19.8             | 22.0    | 5.0          | 296.3                         | 0.08     | 1.35  | 0.18  | 0.60  | 0.27   | 0.18   | 33.49                | 22.57  | 180.79   | 1.93   | 221.13   | 8.81   | 0.13  | 0.02   | 319          | 2008             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                                 | 200          | 7.6              | 6.5     | 46.5         | 274.7                         | 0.14     | 0.00  | 0.03  | 0.15  | 0.10   | 0.06   | 41.16                | 30.62  | 78.15    | 1.42   | 126.51   | 0.00   | 0.02  | 0.02   | 202          | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД                                       | 200          | 0.2              | 0.1     | 22.4         | 92.5                          | 0.01     | 1.80  | 0.01  | 0.10  | 0.00   | 0.01   | 17.36                | 8.58   | 8.10     | 0.14   | 77.92    | 0.60   | 0.00  | 0.00   | 375          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                              | 40           | 3.1              | 0.3     | 20.1         | 94.7                          | 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   | ПР           |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                 | 20           | 1.6              | 0.6     | 9.6          | 51.8                          | 0.09     | 0.08  | 0.00  | 0.07  | 0.00   | 0.07   | 14.60                | 8.00   | 25.00    | 0.00   | 33.20    | 0.00   | 10.20 | 6.18   | ПР           |                  |
| Итого за прием пищи:                                        | 940          | 35.0             | 36.5    | 113.2        | 1 031.4                       | 0.46     | 9.57  | 0.84  | 4.77  | 0.55   | 0.43   | 139.33               | 105.43 | 385.95   | 5.22   | 830.77   | 14.38  | 10.38 | 6.22   |              |                  |
| Полдник                                                     |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |              |                  |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ                                        | 100          | 12.6             | 6.6     | 46.8         | 325.0                         | 0.12     | 0.06  | 0.08  | 0.34  | 0.22   | 0.16   | 58.18                | 16.12  | 118.98   | 0.96   | 128.90   | 2.72   | 0.02  | 0.02   | ПР           |                  |
| КЕФИР                                                       | 250          | 7.3              | 6.3     | 10.0         | 132.5                         | 0.10     | 1.75  | 0.07  | 0.18  | 0.00   | 0.43   | 300.00               | 35.00  | 237.50   | 0.25   | 365.00   | 22.50  | 0.05  | 0.00   | ПР           |                  |
| Итого за прием пищи:                                        | 350          | 19.9             | 12.9    | 56.8         | 457.5                         | 0.22     | 1.81  | 0.15  | 0.52  | 0.22   | 0.59   | 358.18               | 51.12  | 356.48   | 1.21   | 493.90   | 25.22  | 0.07  | 0.02   |              |                  |
| Всего за день:                                              |              | 82.9             | 77.0    | 280.6        | 2 093.7                       | 0.87     | 26.81 | 1.42  | 11.03 | 0.77   | 1.32   | 572.76               | 263.83 | 1 110.26 | 12.64  | 2 309.21 | 52.47  | 10.57 | 6.25   |              |                  |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда                           | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|----------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
|                                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | 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 |              |                  |
| Завтрак                                                  |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ                                      | 200          | 7.2              | 8.9     | 31.5        | 236.1                         | 0.15     | 1.29  | 0.05  | 0.13  | 0.00   | 0.00   | 141.90               | 46.44  | 178.02 | 2.58   | 0.00     | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 189          | 2008             |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ                                       | 30           | 3.5              | 5.7     | 9.3         | 78.3                          | 0.02     | 0.06  | 0.05  | 0.10  | 0.05   | 0.04   | 83.77                | 5.52   | 57.72  | 0.28   | 25.01    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 3            | 2011             |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                          | 200          | 3.8              | 3.7     | 24.3        | 146.8                         | 0.03     | 0.52  | 0.02  | 0.00  | 0.00   | 0.12   | 111.43               | 27.49  | 95.58  | 0.87   | 207.29   | 9.00   | 0.00  | 0.00   | 382          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                           | 20           | 1.5              | 0.1     | 10.0        | 47.4                          | 0.03     | 0.00  | 0.00  | 0.39  | 0.00   | 0.01   | 4.60                 | 6.60   | 16.80  | 0.40   | 25.80    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ПР           |                  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН,МАНДАРИН,ЯБЛОКО,БАНАН ИЛИ ГРУША) | 100          | 1.5              | 0.5     | 20.4        | 93.1                          | 0.03     | 4.00  | 0.02  | 0.00  | 0.00   | 0.04   | 7.20                 | 37.80  | 25.20  | 0.54   | 348.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 340          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                     | 550          | 17.4             | 18.9    | 95.5        | 601.7                         | 0.26     | 5.87  | 0.14  | 0.62  | 0.05   | 0.21   | 348.90               | 123.85 | 373.32 | 4.67   | 606.10   | 9.00   | 0.00  | 0.00   |              |                  |
| Обед                                                     |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ                                | 100          | 1.6              | 5.1     | 8.2         | 87.6                          | 0.03     | 25.30 | 0.00  | 2.12  | 0.00   | 0.02   | 42.08                | 14.36  | 31.01  | 0.59   | 260.65   | 2.73   | 0.01  | 0.00   | 47           | 2011             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ                              | 250          | 5.7              | 5.4     | 18.9        | 147.2                         | 0.19     | 4.65  | 0.25  | 4.07  | 0.00   | 0.07   | 36.14                | 33.31  | 78.28  | 1.92   | 473.23   | 4.45   | 0.04  | 0.00   | 102          | 2011             |
| ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ         | 130          | 18.1             | 11.6    | 10.6        | 219.6                         | 0.03     | 0.04  | 0.06  | 0.69  | 0.34   | 0.07   | 24.14                | 8.18   | 44.94  | 0.66   | 60.45    | 3.74   | 0.01  | 0.00   | 234          | 2011             |
| РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ                                   | 200          | 4.3              | 7.2     | 43.6        | 256.0                         | 0.06     | 0.69  | 0.28  | 0.54  | 0.12   | 0.04   | 13.65                | 31.70  | 91.61  | 0.75   | 103.03   | 1.75   | 0.04  | 0.01   | 58           | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                              | 200          | 0.0              | 0.0     | 15.5        | 61.9                          | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 8.52                 | 1.83   | 0.00   | 0.00   | 1.09     | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 349          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                           | 40           | 3.1              | 0.3     | 20.1        | 94.7                          | 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   | ПР           |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                              | 20           | 1.6              | 0.6     | 9.6         | 51.8                          | 0.09     | 0.08  | 0.00  | 0.07  | 0.00   | 0.07   | 14.60                | 8.00   | 25.00  | 0.00   | 33.20    | 0.00   | 10.20 | 6.18   | ПР           |                  |
| Итого за прием пищи:                                     | 940          | 32.8             | 29.5    | 116.8       | 918.8                         | 0.37     | 30.68 | 0.59  | 8.20  | 0.46   | 0.22   | 133.73               | 102.58 | 279.44 | 4.72   | 950.05   | 12.67  | 0.11  | 0.01   |              |                  |
| Полдник                                                  |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ                                     | 100          | 12.6             | 6.6     | 46.8        | 325.0                         | 0.12     | 0.06  | 0.08  | 0.34  | 0.22   | 0.16   | 58.18                | 16.12  | 118.98 | 0.96   | 128.90   | 2.72   | 0.02  | 0.02   | ПР           |                  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД                                    | 250          | 0.4              | 0.2     | 26.9        | 112.8                         | 0.01     | 30.00 | 0.01  | 0.27  | 0.00   | 0.02   | 21.36                | 12.41  | 11.14  | 0.44   | 132.65   | 0.38   | 0.01  | 0.00   | 375          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                     | 350          | 13.0             | 6.8     | 73.6        | 437.7                         | 0.13     | 30.06 | 0.09  | 0.61  | 0.22   | 0.18   | 79.54                | 28.53  | 130.12 | 1.40   | 261.55   | 3.10   | 0.03  | 0.02   |              |                  |
| Всего за день:                                           |              | 63.2             | 55.2    | 285.9       | 1 958.2                       | 0.76     | 66.61 | 0.82  | 9.43  | 0.73   | 0.61   | 562.17               | 254.96 | 782.88 | 10.79  | 1 817.70 | 24.77  | 0.14  | 0.03   |              |                  |

7 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 |                               | 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 |              |                  |
| Завтрак                                                  |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| ОМЛЕТ С СЫРОМ                                            | 200          | 21.4             | 38.4    | 8.8          | 331.0                         | 0.11     | 0.93  | 0.43  | 2.65  | 2.67   | 0.64   | 340.05               | 34.99  | 370.75 | 2.70   | 418.27   | 36.97  | 0.05  | 0.03   | 211          | 2011             |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БАТОН)                               | 30           | 1.3              | 10.1    | 9.0          | 92.0                          | 0.02     | 0.00  | 0.07  | 0.22  | 0.15   | 0.02   | 5.00                 | 2.40   | 14.40  | 0.24   | 19.90    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 1            | 2008             |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                                            | 200          | 3.1              | 3.1     | 16.0         | 105.3                         | 0.03     | 0.59  | 0.02  | 0.00  | 0.00   | 0.13   | 119.77               | 20.15  | 84.61  | 1.33   | 189.23   | 9.00   | 0.00  | 0.00   | 378          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                           | 20           | 1.5              | 0.1     | 10.0         | 47.4                          | 0.03     | 0.00  | 0.00  | 0.39  | 0.00   | 0.01   | 4.60                 | 6.60   | 16.80  | 0.40   | 25.80    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ПР           |                  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН,МАНДАРИН,ЯБЛОКО,БАНАН ИЛИ ГРУША) | 100          | 0.4              | 0.3     | 10.0         | 45.6                          | 0.02     | 2.00  | 0.00  | 0.36  | 0.00   | 0.03   | 17.10                | 10.80  | 14.40  | 1.80   | 155.00   | 1.00   | 0.01  | 0.00   | 340          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                     | 550          | 27.8             | 52.0    | 53.8         | 621.3                         | 0.21     | 3.52  | 0.52  | 3.62  | 2.82   | 0.83   | 486.52               | 74.94  | 500.96 | 6.47   | 808.20   | 46.97  | 0.06  | 0.03   |              |                  |
| Обед                                                     |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ                        | 100          | 1.1              | 6.0     | 4.6          | 78.7                          | 0.04     | 8.17  | 0.10  | 2.85  | 0.00   | 0.03   | 6.75                 | 3.05   | 12.75  | 0.22   | 42.35    | 0.73   | 0.01  | 0.00   | 25           | 2011             |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ                                            | 250          | 1.8              | 5.1     | 10.8         | 96.7                          | 0.09     | 8.50  | 0.20  | 2.33  | 0.00   | 0.05   | 29.47                | 21.02  | 46.13  | 0.86   | 366.49   | 3.90   | 0.03  | 0.00   | 99           | 2011             |
| ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННО- ТОМАТНОМ СОУСЕ                 | 100          | 19.1             | 19.5    | 2.0          | 259.8                         | 0.05     | 1.36  | 0.09  | 0.24  | 0.00   | 0.15   | 20.14                | 19.33  | 162.03 | 1.63   | 239.75   | 6.97   | 0.13  | 0.02   | 290          | 2011             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                              | 200          | 7.6              | 6.5     | 46.5         | 274.7                         | 0.14     | 0.00  | 0.03  | 0.15  | 0.10   | 0.06   | 41.16                | 30.62  | 78.15  | 1.42   | 126.51   | 0.00   | 0.02  | 0.02   | 202          | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                                         | 200          | 0.0              | 0.0     | 19.4         | 77.4                          | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 9.27                 | 1.98   | 0.00   | 0.00   | 1.26     | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 348          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                           | 40           | 3.1              | 0.3     | 20.1         | 94.7                          | 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   | ПР           |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                              | 20           | 1.6              | 0.6     | 9.6          | 51.8                          | 0.09     | 0.08  | 0.00  | 0.07  | 0.00   | 0.07   | 14.60                | 8.00   | 25.00  | 0.00   | 33.20    | 0.00   | 10.20 | 6.18   | ПР           |                  |
| Итого за прием пищи:                                     | 910          | 34.3             | 37.9    | 112.9        | 933.9                         | 0.47     | 18.11 | 0.42  | 6.42  | 0.10   | 0.38   | 130.59               | 97.20  | 357.66 | 4.93   | 861.16   | 11.60  | 10.40 | 6.22   |              |                  |
| Полдник                                                  |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| кондитерское изделие                                     | 100          | 12.6             | 6.6     | 46.8         | 325.0                         | 0.12     | 0.06  | 0.08  | 0.34  | 0.22   | 0.16   | 58.18                | 16.12  | 118.98 | 0.96   | 128.90   | 2.72   | 0.02  | 0.02   | ПР           |                  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ ИЛИ ЯГОДНЫЙ                                | 250          | 1.3              | 0.3     | 25.3         | 107.5                         | 0.03     | 5.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.03   | 17.50                | 10.00  | 17.50  | 3.50   | 300.00   | 2.50   | 0.00  | 0.00   | 389          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                     | 350          | 13.9             | 6.9     | 72.0         | 432.5                         | 0.15     | 5.06  | 0.08  | 0.34  | 0.22   | 0.19   | 75.68                | 26.12  | 136.48 | 4.46   | 428.90   | 5.22   | 0.02  | 0.02   |              |                  |
| Всего за день:                                           |              | 76.0             | 96.7    | 238.7        | 1 987.6                       | 0.83     | 26.69 | 1.02  | 10.38 | 3.14   | 1.40   | 692.79               | 198.26 | 995.10 | 15.86  | 2 098.26 | 63.79  | 10.48 | 6.27   |              |                  |

8 день

| Прием пищи, наименование блюда                              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |                                 |        |                                 |        |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|---------------------------------|--------|---------------------------------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
|                                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | 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 |              |                  |
| Завтрак                                                     |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |                                 |        |                                 |        |       |        |              |                  |
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ ( ОГУРЕЦ,ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ) | 100          | 1.1              | 0.2     | 3.7         | 23.2                          | 0.05     | 9.97  | 0.14  | 0.39  | 0.00   | 0.03   | 0.00                 | 0.00   | 0.00                            | 0.00   | 0.00                            | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 71           | 2008             |
| РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ                          | 130          | 22.4             | 13.3    | 3.7         | 224.9                         | 0.01     | 0.02  | 0.02  | 1.55  | 0.00   | 0.01   | 16.14                | 2.23   | 11.65                           | 0.09   | 23.03                           | 1.48   | 0.00  | 0.00   | 232          | 2011             |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ                        | 200          | 11.7             | 7.1     | 53.6        | 225.8                         | 0.31     | 1.26  | 0.49  | 6.36  | 0.08   | 0.18   | 33.25                | 174.51 | 267.09                          | 6.15   | 428.61                          | 4.78   | 0.04  | 0.01   | 166          | 2011             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                               | 200          | 0.4              | 0.0     | 15.4        | 63.7                          | 0.00     | 0.84  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.02   | 23.62                | 10.37  | 13.56                           | 1.30   | 51.47                           | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 377          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                              | 30           | 2.3              | 0.2     | 15.1        | 71.1                          | 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   | ПР           |                  |
| Итого за прием пищи:                                        | 660          | 37.9             | 20.9    | 91.4        | 608.7                         | 0.42     | 12.09 | 0.65  | 8.89  | 0.08   | 0.26   | 79.91                | 197.01 | 317.50                          | 8.14   | 541.81                          | 6.26   | 0.04  | 0.01   |              |                  |
| Обед                                                        |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |                                 |        |                                 |        |       |        |              |                  |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                                            | 100          | 1.3              | 6.0     | 8.2         | 92.7                          | 0.04     | 4.10  | 0.30  | 2.70  | 0.00   | 0.04   | 24.13                | 18.68  | 40.48                           | 0.87   | 284.05                          | 3.85   | 0.02  | 0.00   | 67           | 2011             |
| СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ                                          | 250          | 0.9              | 5.0     | 7.1         | 77.3                          | 0.05     | 3.58  | 0.00  | 2.16  | 0.00   | 0.03   | 17.65                | 11.74  | 26.42                           | 0.46   | 244.32                          | 2.29   | 0.01  | 0.00   | 113          | 2011             |
| ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ                                   | 200          | 24.8             | 27.5    | 50.8        | 549.5                         | 0.10     | 0.59  | 0.32  | 5.25  | 0.00   | 0.16   | 22.57                | 56.55  | 269.65                          | 3.20   | 470.93                          | 9.88   | 0.10  | 0.01   | 244          | 2011             |
| НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ                                 | 200          | 0.2              | 0.1     | 24.6        | 101.2                         | 0.01     | 15.52 | 0.00  | 0.14  | 0.00   | 0.01   | 14.94                | 7.24   | 5.76                            | 0.23   | 69.23                           | 0.19   | 0.00  | 0.00   | 437          | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                              | 40           | 3.1              | 0.3     | 20.1        | 94.7                          | 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   | ПР           |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                 | 20           | 1.6              | 0.6     | 9.6         | 51.8                          | 0.09     | 0.08  | 0.00  | 0.07  | 0.00   | 0.07   | 14.60                | 8.00   | 25.00                           | 0.00   | 33.20                           | 0.00   | 10.20 | 6.18   | ПР           |                  |
| Итого за прием пищи:                                        | 810          | 31.9             | 39.4    | 120.4       | 967.2                         | 0.35     | 23.87 | 0.62  | 11.10 | 0.00   | 0.33   | 103.09               | 115.41 | 400.91                          | 5.56   | <sup>1</sup> 153.3 <sub>3</sub> | 16.21  | 10.34 | 6.19   |              |                  |
| Полдник                                                     |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |                                 |        |                                 |        |       |        |              |                  |
| кондитерское изделие                                        | 100          | 12.6             | 6.6     | 46.8        | 325.0                         | 0.12     | 0.06  | 0.08  | 0.34  | 0.22   | 0.16   | 58.18                | 16.12  | 118.98                          | 0.96   | 128.90                          | 2.72   | 0.02  | 0.02   | ПР           |                  |
| РЯЖЕНКА                                                     | 250          | 7.5              | 2.5     | 10.5        | 100.0                         | 0.05     | 1.25  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 310.00               | 35.00  | 230.00                          | 0.00   | 0.00                            | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ПР           |                  |
| Итого за прием пищи:                                        | 350          | 20.1             | 9.1     | 57.3        | 425.0                         | 0.17     | 1.31  | 0.08  | 0.34  | 0.22   | 0.16   | 368.18               | 51.12  | 348.98                          | 0.96   | 128.90                          | 2.72   | 0.02  | 0.02   |              |                  |
| Всего за день:                                              |              | 89.9             | 69.4    | 269.1       | 2000.9                        | 0.85     | 37.19 | 1.35  | 20.26 | 0.30   | 0.68   | 536.58               | 355.54 | <sup>1</sup> 042.3 <sub>9</sub> | 14.66  | <sup>1</sup> 790.8 <sub>4</sub> | 25.19  | 0.20  | 0.04   |              |                  |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда                              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
|                                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг  | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг  | Fe, мг | К, мг    | I, мкг | F, мг | Se, мг |              |                  |
| Завтрак                                                     |              |                  |         |             |                               |          |        |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН,МАНДАРИН,ЯБЛОКО,БАНАН ИЛИ ГРУША)    | 100          | 0.8              | 0.2     | 7.3         | 36.9                          | 0.05     | 15.20  | 0.01  | 0.20  | 0.00   | 0.03   | 31.50                | 9.90   | 15.30  | 0.09   | 155.00   | 0.00   | 0.14  | 0.00   | 340          | 2011             |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ                                  | 230          | 28.8             | 19.6    | 14.6        | 371.2                         | 0.06     | 5.16   | 0.08  | 2.22  | 0.10   | 0.33   | 239.26               | 35.53  | 296.01 | 0.89   | 252.96   | 2.38   | 0.04  | 0.04   | 224          | 2008             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                  | 200          | 3.3              | 3.1     | 26.5        | 148.0                         | 0.05     | 0.52   | 0.02  | 0.00  | 0.00   | 0.12   | 111.41               | 19.03  | 87.89  | 0.40   | 169.61   | 9.00   | 0.00  | 0.00   | 379          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                              | 20           | 1.5              | 0.1     | 10.0        | 47.4                          | 0.03     | 0.00   | 0.00  | 0.39  | 0.00   | 0.01   | 4.60                 | 6.60   | 16.80  | 0.40   | 25.80    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ПР           |                  |
| Итого за прием пищи:                                        | 550          | 34.4             | 23.0    | 58.5        | 603.5                         | 0.19     | 20.88  | 0.11  | 2.81  | 0.10   | 0.49   | 386.77               | 71.06  | 416.00 | 1.78   | 603.37   | 11.38  | 0.18  | 0.04   |              |                  |
| Обед                                                        |              |                  |         |             |                               |          |        |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ ( ОГУРЕЦ,ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ) | 100          | 1.3              | 0.0     | 4.8         | 25.2                          | 0.08     | 100.00 | 0.25  | 0.67  | 0.00   | 0.07   | 7.20                 | 9.90   | 14.40  | 0.90   | 163.00   | 3.00   | 0.01  | 0.00   | 71           | 2008             |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ                                    | 250          | 2.7              | 4.3     | 16.8        | 287.0                         | 0.09     | 8.00   | 0.20  | 2.44  | 0.00   | 0.05   | 25.00                | 26.00  | 73.00  | 1.00   | 485.07   | 4.40   | 0.03  | 0.00   | 96           | 2011             |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ                                               | 200          | 17.3             | 22.0    | 19.2        | 344.6                         | 0.16     | 9.67   | 0.29  | 3.30  | 0.00   | 0.19   | 30.97                | 40.90  | 191.06 | 2.39   | 785.11   | 11.13  | 0.14  | 0.02   | 309          | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                     | 200          | 0.2              | 0.2     | 23.2        | 95.7                          | 0.01     | 1.60   | 0.00  | 0.25  | 0.00   | 0.01   | 19.81                | 5.92   | 3.96   | 0.79   | 112.82   | 0.80   | 0.00  | 0.00   | 342          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                              | 40           | 3.1              | 0.3     | 20.1        | 94.7                          | 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   | ПР           |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                 | 20           | 1.6              | 0.6     | 9.6         | 51.8                          | 0.09     | 0.08   | 0.00  | 0.07  | 0.00   | 0.07   | 14.60                | 8.00   | 25.00  | 0.00   | 33.20    | 0.00   | 10.20 | 6.18   | ПР           |                  |
| Итого за прием пищи:                                        | 810          | 26.1             | 27.3    | 93.6        | 899.0                         | 0.49     | 119.35 | 0.74  | 7.51  | 0.00   | 0.41   | 106.78               | 103.92 | 341.02 | 5.88   | 1 630.80 | 19.33  | 10.39 | 6.20   |              |                  |
| Полдник                                                     |              |                  |         |             |                               |          |        |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| кондитерское изделие                                        | 100          | 12.6             | 6.6     | 46.8        | 325.0                         | 0.12     | 0.06   | 0.08  | 0.34  | 0.22   | 0.16   | 58.18                | 16.12  | 118.98 | 0.96   | 128.90   | 2.72   | 0.02  | 0.02   | ПР           |                  |
| чай с сахаром                                               | 250          | 0.4              | 0.0     | 19.1        | 77.8                          | 0.00     | 0.08   | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.02   | 20.08                | 10.63  | 15.57  | 1.55   | 53.41    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 376          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                        | 350          | 13.1             | 6.6     | 65.8        | 402.8                         | 0.12     | 0.14   | 0.08  | 0.34  | 0.22   | 0.18   | 78.26                | 26.75  | 134.55 | 2.51   | 182.31   | 2.72   | 0.02  | 0.02   |              |                  |
| Всего за день:                                              |              | 73.5             | 57.0    | 217.9       | 1 905.2                       | 0.80     | 140.37 | 0.93  | 10.66 | 0.32   | 1.08   | 571.81               | 201.73 | 891.57 | 10.17  | 2 416.48 | 33.43  | 10.59 | 6.26   |              |                  |

10 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 |                               | 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 |              |                  |
| Завтрак                              |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| ОВОЩНЫЕ ПАЛОЧКИ                      | 100          | 0.8              | 0.1     | 2.5          | 14.0                          | 0.03     | 9.97  | 0.01  | 0.10  | 0.00   | 0.04   | 22.93                | 13.96  | 41.87  | 1.00   | 140.58   | 2.99   | 0.02  | 0.00   | 71           | 2008             |
| КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 130          | 16.4             | 20.7    | 10.1         | 222.8                         | 0.10     | 1.19  | 0.36  | 4.81  | 0.17   | 0.14   | 40.28                | 32.12  | 178.82 | 2.76   | 331.10   | 8.74   | 0.04  | 0.00   | 38           | 2012             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ          | 200          | 7.6              | 6.5     | 46.5         | 274.7                         | 0.14     | 0.00  | 0.03  | 0.15  | 0.10   | 0.06   | 41.16                | 30.62  | 78.15  | 1.42   | 126.51   | 0.00   | 0.02  | 0.02   | 202          | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                        | 200          | 0.3              | 0.0     | 15.2         | 62.1                          | 0.00     | 0.07  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.02   | 16.15                | 8.57   | 12.61  | 1.25   | 43.23    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 376          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 20           | 1.5              | 0.1     | 10.0         | 47.4                          | 0.03     | 0.00  | 0.00  | 0.39  | 0.00   | 0.01   | 4.60                 | 6.60   | 16.80  | 0.40   | 25.80    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ПР           |                  |
| Итого за прием пищи:                 | 650          | 26.7             | 27.4    | 84.3         | 621.0                         | 0.30     | 11.23 | 0.40  | 5.45  | 0.27   | 0.27   | 125.12               | 91.87  | 328.25 | 6.83   | 667.22   | 11.73  | 0.08  | 0.02   |              |                  |
| Обед                                 |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ                       | 100          | 0.8              | 0.1     | 1.7          | 13.0                          | 0.02     | 5.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.02   | 23.00                | 14.00  | 24.00  | 0.60   | 141.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   |              | 2008             |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ    | 250          | 1.9              | 5.1     | 9.1          | 90.3                          | 0.07     | 12.50 | 0.26  | 2.29  | 0.00   | 0.05   | 41.38                | 21.88  | 42.64  | 0.98   | 327.88   | 4.16   | 0.03  | 0.00   | 88           | 2011             |
| ГУЛЯШ                                | 100          | 17.4             | 17.7    | 3.4          | 299.7                         | 0.04     | 1.11  | 0.01  | 2.44  | 0.00   | 0.00   | 15.54                | 22.20  | 166.50 | 2.22   | 0.00     | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 260          | 2011             |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ (БУЛГУР)  | 200          | 8.7              | 7.2     | 50.8         | 237.0                         | 0.17     | 0.00  | 0.04  | 1.53  | 0.00   | 0.00   | 36.61                | 45.78  | 196.81 | 3.06   | 0.00     | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 181          | 2008             |
| КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ" ВИТОШКА"  | 200          | 0.0              | 0.0     | 9.7          | 38.7                          | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 7.88                 | 1.71   | 0.00   | 0.00   | 0.87     | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 411          | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 40           | 3.1              | 0.3     | 20.1         | 94.7                          | 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   | ПР           |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 20           | 1.6              | 0.6     | 9.6          | 51.8                          | 0.09     | 0.08  | 0.00  | 0.07  | 0.00   | 0.07   | 14.60                | 8.00   | 25.00  | 0.00   | 33.20    | 0.00   | 10.20 | 6.18   | ПР           |                  |
| Итого за прием пищи:                 | 910          | 33.5             | 30.8    | 104.4        | 825.2                         | 0.45     | 18.69 | 0.31  | 7.11  | 0.00   | 0.16   | 148.21               | 126.77 | 488.55 | 7.66   | 554.55   | 4.16   | 10.24 | 6.18   |              |                  |
| Полдник                              |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| кондитерское изделие                 | 100          | 12.6             | 6.6     | 46.8         | 325.0                         | 0.12     | 0.06  | 0.08  | 0.34  | 0.22   | 0.16   | 58.18                | 16.12  | 118.98 | 0.96   | 128.90   | 2.72   | 0.02  | 0.02   | ПР           |                  |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                     | 250          | 0.0              | 0.0     | 24.2         | 96.8                          | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 11.59                | 2.48   | 0.00   | 0.00   | 1.58     | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 348          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                 | 350          | 12.6             | 6.6     | 71.0         | 421.7                         | 0.12     | 0.06  | 0.08  | 0.34  | 0.22   | 0.16   | 69.77                | 18.60  | 118.98 | 0.96   | 130.48   | 2.72   | 0.02  | 0.02   |              |                  |
| Всего за день:                       |              | 72.8             | 64.8    | 259.7        | 1 868.0                       | 0.87     | 29.98 | 0.79  | 12.90 | 0.49   | 0.59   | 343.10               | 237.24 | 935.78 | 15.45  | 1 352.25 | 18.61  | 10.34 | 6.22   |              |                  |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                                                                       | Пищевые вещества |         |                | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |        |       |        |        |        | Минеральные вещества |          |          |        |           |        |       |        |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|----------------|-------------------------------------|----------|--------|-------|--------|--------|--------|----------------------|----------|----------|--------|-----------|--------|-------|--------|
|                                                                             | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы,<br>г |                                     | В1, мг   | С, мг  | А, мг | Е, мг  | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг   | Р, мг    | Fe, мг | К, мг     | I, мкг | F, мг | Se, мг |
| Итого за весь период                                                        | 734,9            | 659,1   | 2506,1         | 19224,3                             | 7.68     | 615.47 | 9.84  | 120.89 | 8.08   | 8.12   | 5 126.72             | 2 340.76 | 9 054.94 | 136.61 | 19 749.53 | 330.30 | 12.65 | 6.70   |
| Среднее значение за период                                                  | 73.5             | 65.9    | 250.6          | 1 922.4                             | 0.77     | 61.55  | 0.98  | 12.09  | 0.81   | 0.81   | 512.67               | 234.08   | 905.49   | 13.66  | 1 974.95  | 33.03  | 1.27  | 0.67   |
| Содержание белков, жиров, углеводов в<br>меню за период в % от калорийности | 15.3             | 30.9    | 53.8           |                                     |          |        |       |        |        |        |                      |          |          |        |           |        |       |        |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей     | Завтрак | Обед | Полдник |
|-------------------|---------|------|---------|
| ШКОЛА 5-11 КЛАССЫ | 610     | 876  | 350     |