



Утверждаю
директор
Пятницкина Н.Л.

1 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 | I, мкг | F, мг | Se, мг | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ СВИНИНЫ I | 100 | 12.8 | 29.9 | 15.4 | 382.4 | 0.29 | 0.22 | 0.00 | 2.53 | 0.00 | 0.09 | 14.04 | 26.19 | 141.42 | 1.93 | 267.75 | 4.99 | 0.05 | 0.00 | 268 | 2017 | | |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ! | 150 | 5.6 | 5.5 | 35.9 | 215.7 | 0.07 | 0.00 | 0.03 | 1.23 | 0.09 | 0.02 | 29.43 | 10.76 | 43.54 | 1.01 | 66.60 | 0.79 | 0.01 | 0.01 | 332 | 2004 | | |
| чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0.0 | 14.9 | 60.5 | 0.00 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 13.00 | 5.80 | 7.42 | 0.74 | 25.86 | 0.00 | 0.00 | 666 | 2004 | | | |
| бутерброд с сыром б/масла | 15/15 | 4.5 | 4.7 | 7.5 | 91.1 | 0.02 | 0.04 | 0.03 | 0.05 | 0.00 | 0.04 | 114.77 | 5.96 | 68.78 | 0.26 | 27.00 | 0.00 | 0.00 | 3 | 2004 | | | |
| МАНДАРИН | 100 | 0.8 | 0.2 | 7.5 | 38.0 | 0.06 | 38.00 | 0.01 | 0.20 | 0.00 | 0.03 | 35.00 | 11.00 | 17.00 | 0.10 | 155.00 | 0.00 | 0.15 | 0.00 | к/к | 2008 | | |
| Итого за прием пищи: | 580 | 23.9 | 40.3 | 81.2 | 787.6 | 0.43 | 38.31 | 0.07 | 4.01 | 0.09 | 0.19 | 206.23 | 59.70 | 278.15 | 4.03 | 542.20 | 5.78 | 0.21 | 0.01 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | 250/10 | 8.4 | 10.9 | 16.8 | 204.2 | 0.10 | 6.97 | 0.25 | 0.54 | 0.08 | 0.11 | 37.16 | 31.17 | 116.85 | 1.39 | 573.42 | 6.60 | 0.07 | 0.00 | 91 | 2008 | | |
| ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ С ГОВЯДИНОЙ | 200 | 11.7 | 17.6 | 23.0 | 298.3 | 0.15 | 11.90 | 0.41 | 4.81 | 0.00 | 0.15 | 36.65 | 45.53 | 159.69 | 2.64 | 965.50 | 11.56 | 0.07 | 0.00 | 57 | 1994 | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 50 | 0.4 | 0.1 | 0.9 | 6.5 | 0.01 | 2.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 11.50 | 7.00 | 12.00 | 0.30 | 70.50 | 0.00 | 0.00 | | | 2008 | | |
| хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.2 | 39.6 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.44 | 0.00 | 0.01 | 3.24 | 3.42 | 15.66 | 0.72 | 27.20 | 1.12 | 0.00 | 0.00 | ГОСТ 2077-84 | | | |
| БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 20 | 1.5 | 0.6 | 10.0 | 50.8 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 3.42 | 2.34 | 11.70 | 0.18 | 18.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ТУ10,71 11-00248363 077-2016 | | | |
| компот из свежих плодов с вит С | 200 | 0.2 | 0.2 | 27.0 | 111.1 | 0.01 | 1.60 | 0.00 | 0.25 | 0.00 | 0.01 | 13.16 | 4.43 | 3.96 | 0.79 | 112.44 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 631 | 2004 | | |
| Итого за прием пищи: | 750 | 23.4 | 29.5 | 85.9 | 710.5 | 0.32 | 22.97 | 0.66 | 6.05 | 0.08 | 0.29 | 105.13 | 93.89 | 319.85 | 6.02 | 1767.46 | 20.08 | 0.14 | 0.00 | | | | |
| Всего за день: | | 47.3 | 69.8 | 167.2 | 1 498.1 | 0.75 | 61.28 | 0.72 | 10.06 | 0.17 | 0.48 | 311.36 | 153.59 | 598.00 | 10.05 | 2 309.66 | 25.86 | 0.36 | 0.02 | | | | |

2 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 | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| гуляш из свинины | 100 | 11.2 | 30.2 | 4.0 | 338.2 | 0.27 | 1.86 | 0.04 | 2.20 | 0.00 | 0.09 | 26.23 | 20.60 | 115.72 | 1.38 | 312.19 | 6.84 | 0.05 | 0.00 | 260 | 2015 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ! | 180 | 10.4 | 8.5 | 47.2 | 306.8 | 0.27 | 0.00 | 0.03 | 5.82 | 0.11 | 0.15 | 31.60 | 155.20 | 231.63 | 5.46 | 325.52 | 2.81 | 0.02 | 0.00 | 323 | 2008 |
| БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 20 | 1.5 | 0.6 | 10.0 | 50.8 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 3.42 | 2.34 | 11.70 | 0.18 | 18.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ТУ10,71 11- 00248363 077-2016 | |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | 0.7 | 0.3 | 24.4 | 103.0 | 0.01 | 200.00 | 0.16 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 13.00 | 3.00 | 3.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 441 | 2008 |
| фрукт яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.5 | 45.6 | 0.02 | 4.00 | 0.00 | 0.63 | 0.00 | 0.02 | 14.40 | 7.20 | 9.90 | 1.98 | 278.00 | 2.00 | 0.01 | 0.00 | | |
| чоко пай | 1 | 4.5 | 16.0 | 64.0 | 0.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Итого за прием пищи: | 601 | 28.7 | 56.0 | 159.1 | 844.5 | 0.59 | 205.86 | 0.23 | 8.65 | 0.11 | 0.27 | 88.65 | 188.34 | 371.95 | 9.99 | 934.11 | 11.65 | 0.07 | 0.01 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ | 250/10 | 6.8 | 9.7 | 13.1 | 171.8 | 0.06 | 8.58 | 0.25 | 0.39 | 0.08 | 0.09 | 52.47 | 28.45 | 88.48 | 1.46 | 413.51 | 7.41 | 0.06 | 0.00 | 76 | 2008 |
| СЫРНИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 250 | 40.0 | 25.8 | 71.4 | 685.4 | 0.11 | 0.58 | 0.12 | 2.06 | 0.18 | 0.55 | 412.38 | 54.86 | 463.54 | 1.14 | 437.33 | 5.34 | 0.07 | 0.06 | 55 | 2004 |
| хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.2 | 39.6 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.44 | 0.00 | 0.01 | 3.24 | 3.42 | 15.66 | 0.72 | 27.20 | 1.12 | 0.00 | 0.00 | ГОСТ 2077-84 | |
| компот из свежих плодов см | 200 | 0.3 | 0.2 | 44.5 | 182.6 | 0.01 | 2.69 | 0.00 | 0.32 | 0.00 | 0.01 | 17.43 | 8.00 | 8.61 | 0.93 | 162.92 | 1.19 | 0.01 | 0.00 | 632 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 730 | 48.4 | 35.9 | 137.2 | 1 079.5 | 0.21 | 11.85 | 0.38 | 3.22 | 0.26 | 0.67 | 485.51 | 94.73 | 576.29 | 4.25 | 1 040.95 | 15.05 | 0.14 | 0.06 | | |
| Всего за день: | | 77.1 | 91.9 | 296.3 | 1 923.9 | 0.80 | 217.70 | 0.61 | 11.87 | 0.36 | 0.93 | 574.16 | 283.07 | 948.23 | 14.24 | 1 975.06 | 26.70 | 0.21 | 0.06 | | |

3 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 | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) ИЗ СВИНИНЫ | 100 | 10.6 | 29.7 | 12.9 | 361.6 | 0.24 | 1.20 | 0.02 | 2.31 | 0.08 | 0.08 | 14.77 | 20.84 | 116.74 | 1.28 | 251.87 | 5.33 | 0.05 | 0.00 | 279 | 2017 | | |
| СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331 | 30 | 0.5 | 1.6 | 1.9 | 27.4 | 0.01 | 0.12 | 0.01 | 0.02 | 0.01 | 0.01 | 7.60 | 1.32 | 5.97 | 0.05 | 16.41 | 0.76 | 0.00 | 0.00 | 331 | 2011 | | |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ! | 150 | 5.6 | 5.5 | 35.9 | 215.7 | 0.07 | 0.00 | 0.03 | 1.23 | 0.09 | 0.02 | 29.43 | 10.76 | 43.54 | 1.01 | 66.60 | 0.79 | 0.01 | 0.01 | 332 | 2004 | | |
| БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 20 | 1.5 | 0.6 | 10.0 | 50.8 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 3.42 | 2.34 | 11.70 | 0.18 | 18.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ТУ10,71 11- 00248363 077-2016 | | | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3.8 | 3.7 | 24.3 | 146.8 | 0.03 | 0.52 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.11 | 111.42 | 27.49 | 95.58 | 0.87 | 207.29 | 9.00 | 0.00 | 0.00 | 433 | 2008 | | |
| Итого за прием пищи: | 500 | 22.0 | 41.0 | 85.1 | 802.3 | 0.36 | 1.84 | 0.08 | 3.56 | 0.17 | 0.22 | 166.65 | 62.75 | 273.53 | 3.40 | 560.56 | 15.89 | 0.06 | 0.02 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с яйцом (с яичными хлопьями) | 250 | 9.7 | 9.1 | 19.6 | 199.6 | 0.14 | 11.70 | 0.28 | 0.61 | 0.27 | 0.16 | 48.91 | 39.08 | 138.05 | 1.93 | 795.32 | 9.76 | 0.09 | 0.00 | 14 | 2018 | | |
| биточки из мяса кур | 100 | 16.4 | 22.3 | 16.2 | 331.7 | 0.08 | 0.67 | 0.09 | 0.37 | 0.15 | 0.13 | 45.00 | 24.85 | 160.40 | 1.87 | 232.58 | 6.78 | 0.08 | 0.01 | 498 | 2004 | | |
| рис отварной | 180 | 4.6 | 6.4 | 48.0 | 268.0 | 0.05 | 0.00 | 0.03 | 0.45 | 0.11 | 0.03 | 25.13 | 34.73 | 100.72 | 0.75 | 66.74 | 0.91 | 0.03 | 0.01 | 511 | 2004 | | |
| хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.2 | 39.6 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.44 | 0.00 | 0.01 | 3.24 | 3.42 | 15.66 | 0.72 | 27.20 | 1.12 | 0.00 | 0.00 | ГОСТ 2077-84 | | | |
| компот из черной смородины с/м с вит. С | 200 | 0.3 | 0.1 | 25.4 | 106.1 | 0.01 | 24.83 | 0.01 | 0.22 | 0.00 | 0.01 | 16.00 | 9.88 | 9.22 | 0.36 | 109.77 | 0.31 | 0.00 | 0.00 | 634 | 2004 | | |
| Итого за прием пищи: | 750 | 32.3 | 38.1 | 117.5 | 945.1 | 0.30 | 37.20 | 0.41 | 2.10 | 0.52 | 0.34 | 138.28 | 111.97 | 424.05 | 5.63 | 1 231.62 | 18.88 | 0.20 | 0.03 | | | | |
| Всего за день: | | 54.3 | 79.1 | 202.6 | 1 747.4 | 0.66 | 39.04 | 0.49 | 5.66 | 0.70 | 0.56 | 304.93 | 174.72 | 697.58 | 9.03 | 1 792.18 | 34.76 | 0.27 | 0.04 | | | | |

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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ | 200 | 9.7 | 25.6 | 23.0 | 362.5 | 0.29 | 11.91 | 0.41 | 4.54 | 0.00 | 0.14 | 35.91 | 46.34 | 150.65 | 2.26 | 946.36 | 11.28 | 0.08 | 0.00 | 57 | 1994 |
| хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.2 | 39.6 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.44 | 0.00 | 0.01 | 3.24 | 3.42 | 15.66 | 0.72 | 27.20 | 1.12 | 0.00 | 0.00 | ГОСТ 2077-84 | |
| чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0.0 | 14.9 | 60.5 | 0.00 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 13.00 | 5.80 | 7.42 | 0.74 | 25.86 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 686 | 2004 |
| ЙОГУРТ | 200 | 5.6 | 5.0 | 9.0 | 113.0 | 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 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 620 | 16.8 | 30.8 | 55.2 | 575.6 | 0.38 | 13.35 | 0.46 | 4.98 | 0.00 | 0.51 | 292.15 | 83.56 | 363.73 | 3.72 | 1 291.42 | 12.40 | 0.12 | 0.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| суп картофельный с бобовыми | 250 | 11.7 | 9.6 | 19.0 | 209.8 | 0.20 | 6.66 | 0.26 | 2.21 | 0.08 | 0.11 | 54.69 | 40.84 | 128.76 | 2.40 | 569.92 | 5.62 | 0.07 | 0.00 | 139 | 2004 |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 13.9 | 27.0 | 2.6 | 309.2 | 0.06 | 0.20 | 0.35 | 2.47 | 2.55 | 0.44 | 96.76 | 15.76 | 210.29 | 2.42 | 204.29 | 24.18 | 0.05 | 0.03 | 210 | 2017 |
| хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.2 | 39.6 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.44 | 0.00 | 0.01 | 3.24 | 3.42 | 15.66 | 0.72 | 27.20 | 1.12 | 0.00 | 0.00 | ГОСТ 2077-84 | |
| БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 20 | 1.5 | 0.6 | 10.0 | 50.8 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 3.42 | 2.34 | 11.70 | 0.18 | 18.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ТУ10,71 11-00248363 077-2016 | |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 200 | 0.0 | 0.0 | 19.4 | 77.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.34 | 1.77 | 0.00 | 0.00 | 1.19 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 867 | 2008 |
| плюшка новомосковская | 100 | 9.9 | 7.9 | 55.7 | 333.3 | 0.11 | 0.18 | 0.06 | 0.33 | 0.31 | 0.11 | 55.55 | 15.97 | 103.53 | 0.97 | 159.91 | 6.19 | 0.02 | 0.02 | 87 | 2002 |
| Итого за прием пищи: | 740 | 38.3 | 45.2 | 114.9 | 1 020.1 | 0.42 | 7.04 | 0.68 | 5.45 | 2.93 | 0.68 | 222.00 | 80.11 | 469.94 | 6.68 | 980.91 | 37.12 | 0.14 | 0.05 | | |
| Всего за день: | | 55.1 | 76.0 | 170.1 | 1 595.6 | 0.80 | 20.39 | 1.14 | 10.44 | 2.93 | 1.18 | 514.15 | 163.67 | 833.67 | 10.41 | 2 272.33 | 49.51 | 0.26 | 0.05 | | |

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 | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 333.3 | 0.08 | 0.67 | 0.09 | 0.37 | 0.15 | 0.13 | 45.00 | 24.85 | 160.40 | 1.87 | 232.58 | 6.78 | 0.08 | 0.01 | 498 | 2004 |
| котлета из мяса кур | 100 | 16.5 | 22.5 | 16.2 | 333.3 | 0.08 | 0.67 | 0.09 | 0.37 | 0.15 | 0.13 | 45.00 | 24.85 | 160.40 | 1.87 | 232.58 | 6.78 | 0.08 | 0.01 | 498 | 2004 |
| Картофельное пюре | 180 | 3.8 | 6.1 | 25.7 | 173.4 | 0.15 | 12.46 | 0.04 | 0.29 | 0.09 | 0.13 | 55.35 | 35.75 | 104.13 | 1.51 | 916.84 | 10.25 | 0.04 | 0.00 | 520 | 2004 |
| БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 20 | 1.5 | 0.6 | 10.0 | 50.8 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 3.42 | 2.34 | 11.70 | 0.18 | 18.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ТУ10,71 11-00248363 077-2016 | |
| хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.2 | 39.6 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.44 | 0.00 | 0.01 | 3.24 | 3.42 | 15.66 | 0.72 | 27.20 | 1.12 | 0.00 | 0.00 | ГОСТ 2077-84 | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 200 | 0.0 | 0.0 | 23.2 | 92.9 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.94 | 1.89 | 0.00 | 0.00 | 1.35 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 402 | 2008 |
| фрукт яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.5 | 45.6 | 0.02 | 4.00 | 0.00 | 0.63 | 0.00 | 0.02 | 14.40 | 7.20 | 9.90 | 1.98 | 278.00 | 2.00 | 0.01 | 0.00 | | |
| Итого за прием пищи: | 620 | 23.4 | 29.7 | 92.8 | 735.5 | 0.29 | 17.13 | 0.13 | 1.72 | 0.24 | 0.29 | 130.35 | 75.45 | 301.79 | 6.26 | 1 474.37 | 20.15 | 0.13 | 0.01 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 185.7 | 0.07 | 8.63 | 0.26 | 0.41 | 0.08 | 0.10 | 53.29 | 29.56 | 97.84 | 1.54 | 428.85 | 7.67 | 0.06 | 0.00 | 76 | 2008 |
| БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ | 250/10 | 7.9 | 10.7 | 13.1 | 185.7 | 0.07 | 8.63 | 0.26 | 0.41 | 0.08 | 0.10 | 53.29 | 29.56 | 97.84 | 1.54 | 428.85 | 7.67 | 0.06 | 0.00 | 76 | 2008 |
| Плов с говядиной | 200 | 25.5 | 25.6 | 35.7 | 476.2 | 0.09 | 2.41 | 0.25 | 3.89 | 0.00 | 0.16 | 21.18 | 50.89 | 257.70 | 3.39 | 564.55 | 11.00 | 0.09 | 0.01 | 265 | 2004 |
| хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.2 | 39.6 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.44 | 0.00 | 0.01 | 3.24 | 3.42 | 15.66 | 0.72 | 27.20 | 1.12 | 0.00 | 0.00 | ГОСТ 2077-84 | |
| БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 20 | 1.5 | 0.6 | 10.0 | 50.8 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 3.42 | 2.34 | 11.70 | 0.18 | 18.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ТУ10,71 11-00248363 077-2016 | |
| КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С" | 200 | 0.0 | 0.0 | 28.2 | 112.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 11.55 | 1.93 | 4.32 | 0.00 | 0.87 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 411 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 700 | 36.2 | 37.1 | 95.2 | 865.2 | 0.20 | 11.04 | 0.50 | 4.74 | 0.08 | 0.28 | 92.67 | 88.14 | 387.22 | 5.82 | 1 039.87 | 19.79 | 0.15 | 0.01 | | |
| Всего за день: | | 59.6 | 66.8 | 188.1 | 1 600.7 | 0.49 | 28.17 | 0.63 | 6.46 | 0.32 | 0.57 | 223.03 | 163.60 | 689.00 | 12.08 | 2 514.24 | 39.94 | 0.28 | 0.02 | | |

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 | I, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Котлеты Домашние | 100 | 14.3 | 21.0 | 11.0 | 290.8 | 0.13 | 0.10 | 0.00 | 2.37 | 0.03 | 0.09 | 17.98 | 20.82 | 136.49 | 1.99 | 268.91 | 5.51 | 0.04 | 0.00 | 271 | 2011 |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ! | 180 | 6.8 | 6.6 | 43.1 | 258.8 | 0.08 | 0.00 | 0.03 | 1.48 | 0.11 | 0.03 | 35.32 | 12.91 | 52.25 | 1.22 | 79.91 | 0.95 | 0.01 | 0.01 | 332 | 2004 |
| чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0.0 | 14.9 | 60.5 | 0.00 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 13.00 | 5.80 | 7.42 | 0.74 | 25.86 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Кондитерское изделие в инд. упаковке | 40 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Итого за прием пищи: | 520 | 21.3 | 27.6 | 69.1 | 610.1 | 0.21 | 0.14 | 0.03 | 3.85 | 0.13 | 0.13 | 66.29 | 39.53 | 196.15 | 3.95 | 374.69 | 6.46 | 0.05 | 0.02 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с яйцом (с яичными хлопьями) | 250 | 4.2 | 4.7 | 22.5 | 149.8 | 0.13 | 12.90 | 0.27 | 0.55 | 0.28 | 0.13 | 46.55 | 37.31 | 100.92 | 1.71 | 822.69 | 9.38 | 0.05 | 0.00 | 14 | 2018 |
| оладьи с молоком сгущенным | 150 | 12.1 | 12.5 | 70.3 | 442.1 | 0.14 | 0.50 | 0.04 | 3.04 | 0.09 | 0.23 | 182.60 | 29.52 | 183.46 | 0.89 | 324.94 | 10.30 | 0.03 | 0.02 | 733 | 2004 |
| хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.3 | 16.4 | 79.1 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.88 | 0.00 | 0.03 | 6.48 | 6.84 | 31.32 | 1.44 | 54.40 | 2.24 | 0.00 | 0.00 | ГОСТ 2077-84 | |
| ЙОГУРТ | 200 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 0.8 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1.20 | 0.14 | 0.95 | 0.00 | 1.46 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| компот из свежих плодов с вит С | 200 | 0.2 | 0.2 | 27.0 | 111.1 | 0.01 | 1.60 | 0.00 | 0.25 | 0.00 | 0.01 | 13.16 | 4.43 | 3.96 | 0.79 | 112.44 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 631 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 840 | 19.0 | 17.7 | 136.5 | 782.9 | 0.33 | 15.01 | 0.31 | 4.72 | 0.37 | 0.39 | 249.98 | 78.24 | 320.61 | 4.84 | 1 315.92 | 22.72 | 0.09 | 0.02 | | |
| Всего за день: | | 40.3 | 45.3 | 205.6 | 1 393.0 | 0.54 | 15.15 | 0.35 | 8.57 | 0.50 | 0.52 | 316.28 | 117.77 | 516.76 | 8.79 | 1 690.61 | 29.18 | 0.14 | 0.04 | | |

7 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 | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ | 200 | 9.7 | 25.6 | 23.0 | 362.4 | 0.29 | 11.90 | 0.41 | 4.54 | 0.00 | 0.14 | 35.84 | 46.29 | 150.55 | 2.26 | 945.99 | 11.27 | 0.08 | 0.00 | 57 | 1994 | | |
| овощи по сезону огурец свежий | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.1 | 0.01 | 2.40 | 0.01 | 0.06 | 0.00 | 0.02 | 12.42 | 7.56 | 22.68 | 0.54 | 84.60 | 1.80 | 0.01 | 0.00 | 576 | 2004 | | |
| фрукт груша | 130 | 0.5 | 0.4 | 13.0 | 59.3 | 0.02 | 2.60 | 0.00 | 0.47 | 0.00 | 0.03 | 22.23 | 14.04 | 18.72 | 2.34 | 201.50 | 1.30 | 0.01 | 0.00 | | | | |
| чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0.0 | 14.9 | 60.5 | 0.00 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 13.00 | 5.80 | 7.42 | 0.74 | 25.86 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 686 | 2004 | | |
| БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 20 | 1.5 | 0.6 | 9.7 | 50.2 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.50 | 0.00 | 0.01 | 3.96 | 5.94 | 15.30 | 0.36 | 26.20 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | ТУ10,71 11- 00248363 077-2016 | | | |
| Итого за прием пищи: | 610 | 12.4 | 26.6 | 62.1 | 540.6 | 0.35 | 16.94 | 0.41 | 5.57 | 0.00 | 0.21 | 87.44 | 79.63 | 214.67 | 6.24 | 1 284.15 | 15.09 | 0.10 | 0.00 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 8.7 | 7.9 | 18.8 | 181.4 | 0.10 | 5.40 | 0.24 | 0.60 | 0.05 | 0.09 | 27.67 | 25.73 | 95.54 | 1.31 | 441.53 | 5.07 | 0.06 | 0.00 | 101 | 2008 | | |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ИНДЕЙКИ | 100 | 20.9 | 10.9 | 16.2 | 369.3 | 0.07 | 0.14 | 0.03 | 2.61 | 0.06 | 0.18 | 42.32 | 26.85 | 195.12 | 1.84 | 176.92 | 2.34 | 0.00 | 0.01 | 314 | 2008 | | |
| Картофельное пюре | 180 | 3.8 | 6.3 | 25.6 | 174.3 | 0.15 | 12.43 | 0.04 | 0.29 | 0.09 | 0.12 | 54.51 | 35.60 | 103.39 | 1.51 | 913.97 | 10.16 | 0.04 | 0.00 | 520 | 2004 | | |
| хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.2 | 39.6 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.44 | 0.00 | 0.01 | 3.24 | 3.42 | 15.66 | 0.72 | 27.20 | 1.12 | 0.00 | 0.00 | ГОСТ 2077-84 | | | |
| компот из свежих плодов с/м | 200 | 0.3 | 0.2 | 44.5 | 182.6 | 0.01 | 2.69 | 0.00 | 0.32 | 0.00 | 0.01 | 17.43 | 8.00 | 8.61 | 0.93 | 162.92 | 1.19 | 0.01 | 0.00 | 632 | 2004 | | |
| Итого за прием пищи: | 750 | 34.9 | 25.4 | 113.3 | 947.3 | 0.35 | 20.66 | 0.31 | 4.26 | 0.20 | 0.42 | 145.17 | 99.60 | 418.32 | 6.31 | 1 722.53 | 19.88 | 0.11 | 0.02 | | | | |
| Всего за день: | | 47.3 | 52.0 | 175.4 | 1 487.8 | 0.70 | 37.60 | 0.72 | 9.83 | 0.20 | 0.64 | 232.61 | 179.23 | 632.98 | 12.55 | 3 006.68 | 34.96 | 0.21 | 0.02 | | | | |

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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| котлета из мяса кур | 100 | 3.4 | 9.3 | 16.2 | 162.4 | 0.04 | 0.14 | 0.05 | 0.22 | 0.15 | 0.05 | 34.94 | 14.20 | 62.72 | 0.92 | 89.02 | 2.34 | 0.00 | 0.00 | 498 | 2004 |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ! | 180 | 6.8 | 6.6 | 43.1 | 258.8 | 0.08 | 0.00 | 0.03 | 1.48 | 0.11 | 0.03 | 35.32 | 12.91 | 52.25 | 1.22 | 79.91 | 0.95 | 0.01 | 0.01 | 332 | 2004 |
| хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.2 | 39.6 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.44 | 0.00 | 0.01 | 3.24 | 3.42 | 15.66 | 0.72 | 27.20 | 1.12 | 0.00 | 0.00 | ГОСТ 2077-84 | |
| чай с сахаром и лимоном | 200/5 | 0.2 | 0.0 | 15.1 | 62.1 | 0.00 | 0.84 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 14.80 | 6.34 | 8.41 | 0.79 | 34.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 686 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 505 | 11.7 | 16.0 | 82.6 | 522.9 | 0.15 | 0.98 | 0.08 | 2.14 | 0.26 | 0.10 | 88.29 | 36.87 | 139.04 | 3.64 | 230.14 | 4.41 | 0.02 | 0.01 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ | 250/10 | 7.9 | 10.7 | 13.1 | 185.7 | 0.07 | 8.63 | 0.26 | 0.41 | 0.08 | 0.10 | 53.29 | 29.56 | 97.84 | 1.54 | 428.85 | 7.67 | 0.06 | 0.00 | 76 | 2008 |
| гуляш из свинины | 100 | 11.2 | 30.2 | 4.0 | 338.2 | 0.27 | 1.86 | 0.04 | 2.20 | 0.00 | 0.09 | 26.23 | 20.60 | 115.72 | 1.38 | 312.19 | 6.84 | 0.05 | 0.00 | 260 | 2015 |
| рис отварной | 180 | 4.6 | 6.4 | 48.0 | 268.0 | 0.05 | 0.00 | 0.03 | 0.45 | 0.11 | 0.03 | 25.13 | 34.73 | 100.72 | 0.75 | 66.74 | 0.91 | 0.03 | 0.01 | 511 | 2004 |
| хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.3 | 16.4 | 79.1 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.88 | 0.00 | 0.03 | 6.48 | 6.84 | 31.32 | 1.44 | 54.40 | 2.24 | 0.00 | 0.00 | ГОСТ 2077-84 | |
| БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 20 | 1.5 | 0.6 | 10.0 | 50.8 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 3.42 | 2.34 | 11.70 | 0.18 | 18.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ТУ10,71 11-00248363 077-2016 | |
| компот из ягод с/м с вит. С | 200 | 0.0 | 0.0 | 23.2 | 92.9 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 5.94 | 1.22 | 0.00 | 0.00 | 1.13 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 634 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 800 | 27.8 | 48.3 | 114.7 | 1 014.8 | 0.46 | 10.49 | 0.32 | 3.94 | 0.18 | 0.26 | 120.49 | 95.30 | 357.30 | 5.29 | 881.71 | 17.65 | 0.15 | 0.01 | | |
| Всего за день: | | 39.4 | 64.3 | 197.4 | 1 537.7 | 0.61 | 11.46 | 0.40 | 6.08 | 0.44 | 0.36 | 208.78 | 132.17 | 496.34 | 8.93 | 1 111.85 | 22.06 | 0.16 | 0.03 | | |

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 | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Плов со свиной | 200 | 17.5 | 38.8 | 35.7 | 563.1 | 0.38 | 2.41 | 0.25 | 3.21 | 0.00 | 0.14 | 17.83 | 48.63 | 205.98 | 2.13 | 453.06 | 8.84 | 0.09 | 0.01 | 265 | 2004 |
| овощи по сезону помидор | 60 | 0.6 | 0.1 | 2.2 | 14.0 | 0.03 | 6.00 | 0.08 | 0.23 | 0.00 | 0.02 | 7.56 | 10.80 | 14.04 | 0.54 | 174.00 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | 576 | 2004 |
| БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 20 | 1.5 | 0.6 | 10.0 | 50.8 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 3.42 | 2.34 | 11.70 | 0.18 | 18.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ТУ10,71 11- 00248363 077-2016 | |
| сок в ассортименте | 200 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Итого за прием пищи: | 480 | 19.6 | 39.5 | 47.9 | 627.9 | 0.42 | 8.41 | 0.32 | 3.44 | 0.00 | 0.16 | 28.81 | 61.77 | 231.72 | 2.85 | 645.46 | 10.04 | 0.09 | 0.01 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 250 | 7.2 | 3.4 | 16.5 | 125.8 | 0.09 | 7.53 | 0.35 | 1.43 | 0.06 | 0.12 | 28.69 | 26.40 | 57.50 | 2.37 | 464.17 | 4.61 | 0.03 | 0.00 | 87 | 2011 |
| котлета рыбная | 100 | 14.6 | 10.0 | 16.1 | 212.2 | 0.05 | 0.13 | 0.03 | 3.44 | 0.18 | 0.07 | 41.79 | 15.26 | 75.81 | 1.12 | 98.21 | 3.92 | 0.01 | 0.00 | 388 | 2004 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 150 | 2.9 | 4.6 | 23.8 | 148.3 | 0.14 | 12.00 | 0.03 | 0.26 | 0.08 | 0.09 | 20.63 | 31.45 | 80.41 | 1.41 | 852.93 | 7.50 | 0.04 | 0.00 | 333 | 2008 |
| хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.2 | 39.6 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.44 | 0.00 | 0.01 | 3.24 | 3.42 | 15.66 | 0.72 | 27.20 | 1.12 | 0.00 | 0.00 | ГОСТ 2077-84 | |
| комлот из черной смородины с/м с вит. С | 200 | 0.3 | 0.1 | 25.4 | 106.1 | 0.01 | 24.83 | 0.01 | 0.22 | 0.00 | 0.01 | 16.00 | 9.88 | 9.22 | 0.36 | 109.77 | 0.31 | 0.00 | 0.00 | 634 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 720 | 26.2 | 18.2 | 90.0 | 632.0 | 0.30 | 44.49 | 0.41 | 5.79 | 0.31 | 0.31 | 110.35 | 86.41 | 238.60 | 5.98 | 1 552.28 | 17.46 | 0.09 | 0.00 | | |
| Всего за день: | | 45.8 | 57.7 | 137.9 | 1 259.9 | 0.73 | 52.90 | 0.74 | 9.23 | 0.31 | 0.47 | 139.17 | 148.18 | 470.32 | 8.83 | 2 197.74 | 27.51 | 0.17 | 0.01 | | |

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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ИНДЕЙКИ | 90 | 18.8 | 9.8 | 14.5 | 332.4 | 0.06 | 0.12 | 0.03 | 2.35 | 0.05 | 0.17 | 38.09 | 24.17 | 175.60 | 1.66 | 159.23 | 2.11 | 0.00 | 0.01 | 314 | 2008 |
| Картофельное пюре | 180 | 3.8 | 6.1 | 25.7 | 173.4 | 0.15 | 12.46 | 0.04 | 0.29 | 0.09 | 0.13 | 55.35 | 35.75 | 104.13 | 1.51 | 916.84 | 10.25 | 0.04 | 0.00 | 520 | 2004 |
| овощи по сезону огурец | 50 | 0.4 | 0.0 | 1.2 | 6.8 | 0.01 | 2.00 | 0.00 | 0.05 | 0.00 | 0.02 | 10.35 | 6.30 | 18.90 | 0.45 | 70.50 | 1.50 | 0.01 | 0.00 | 576 | 2004 |
| хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.2 | 39.6 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.44 | 0.00 | 0.01 | 3.24 | 3.42 | 15.66 | 0.72 | 27.20 | 1.12 | 0.00 | 0.00 | ГОСТ 2077-84 | |
| фрукт яблоко | 170 | 0.7 | 0.7 | 17.1 | 82.1 | 0.04 | 7.20 | 0.01 | 1.13 | 0.00 | 0.03 | 25.92 | 12.96 | 17.82 | 3.56 | 500.40 | 3.60 | 0.02 | 0.00 | | |
| КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С" | 200 | 0.0 | 0.0 | 28.2 | 112.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 11.55 | 1.93 | 4.32 | 0.00 | 0.87 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 411 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 710 | 25.0 | 16.8 | 95.0 | 747.0 | 0.29 | 21.78 | 0.08 | 4.26 | 0.14 | 0.35 | 144.50 | 84.52 | 336.43 | 7.90 | 1 675.04 | 18.58 | 0.07 | 0.01 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| суп картофельный с бобовыми | 250 | 9.6 | 7.8 | 19.0 | 184.8 | 0.19 | 6.57 | 0.26 | 2.18 | 0.08 | 0.09 | 53.22 | 38.84 | 111.91 | 2.26 | 542.30 | 5.15 | 0.06 | 0.00 | 139 | 2004 |
| ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 50/50 | 14.9 | 16.2 | 3.4 | 218.8 | 0.04 | 0.98 | 0.01 | 2.18 | 0.00 | 0.09 | 9.90 | 17.04 | 128.39 | 1.89 | 306.70 | 6.32 | 0.04 | 0.00 | 259 | 2008 |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ! | 180 | 6.8 | 6.6 | 43.1 | 258.8 | 0.08 | 0.00 | 0.03 | 1.48 | 0.11 | 0.03 | 35.32 | 12.91 | 52.25 | 1.22 | 79.91 | 0.95 | 0.01 | 0.01 | 332 | 2004 |
| хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.2 | 39.6 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.44 | 0.00 | 0.01 | 3.24 | 3.42 | 15.66 | 0.72 | 27.20 | 1.12 | 0.00 | 0.00 | ГОСТ 2077-84 | |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 200 | 0.0 | 0.0 | 19.4 | 77.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.34 | 1.77 | 0.00 | 0.00 | 1.19 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 867 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 750 | 32.5 | 30.7 | 93.1 | 779.4 | 0.34 | 7.54 | 0.30 | 6.28 | 0.18 | 0.22 | 110.01 | 73.98 | 308.21 | 6.09 | 957.31 | 13.54 | 0.11 | 0.02 | | |
| Всего за день: | | 57.5 | 47.5 | 188.1 | 1 526.4 | 0.63 | 29.32 | 0.38 | 10.54 | 0.33 | 0.58 | 254.51 | 158.50 | 644.64 | 13.99 | 2 632.35 | 32.12 | 0.18 | 0.03 | | |

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 | 523,7 | 650,5 | 1928,6 | 15570,6 | 6.71 | 513.01 | 6.17 | 88.74 | 6.25 | 6.29 | 3 078.97 | 1 674.51 | 6 527.53 | 108.89 | 21 502.70 | 322.60 | 2.24 | 0.31 |
| Среднее значение за период | 52.4 | 65.0 | 192.9 | 1 557.1 | 0.67 | 51.30 | 0.62 | 8.87 | 0.62 | 0.63 | 307.90 | 167.45 | 652.75 | 10.89 | 2 150.27 | 32.26 | 0.22 | 0.03 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 13.5 | 37.6 | 48.9 | | | | | | | | | | | | | | | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | Обед |
|---------------|---------|------|
| 12-18 лет | 575 | 753 |