



1 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                                                       |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |      |             |                  |
| 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 |             |                  |
| 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  | 0.00   | 3            | 2004 |             |                  |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                                                 | 100          | 0.4              | 0.4     | 9.8         | 47.0                          | 0.03     | 10.00 | 0.01  | 0.63  | 0.00   | 0.02   | 16.00                | 8.00   | 11.00  | 2.20   | 278.00   | 2.00   | 0.01  | 0.00   | 2008         |      |             |                  |
| каша рисовая с круглозерным рисом молочная с маслом сливочным | 235          | 5.7              | 12.8    | 36.6        | 284.4                         | 0.05     | 0.58  | 0.07  | 0.40  | 0.17   | 0.14   | 124.94               | 29.12  | 129.86 | 0.45   | 200.31   | 10.56  | 0.02  | 0.00   | 182          | 2015 |             |                  |
| СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ                                    | 100          | 6.3              | 13.8    | 1.4         | 155.2                         | 0.08     | 0.00  | 0.01  | 0.48  | 0.06   | 0.08   | 18.68                | 10.27  | 83.48  | 0.95   | 124.82   | 0.59   | 0.00  | 0.00   | 701          | 1996 |             |                  |
| сок в ассортименте                                            | 200          | 0.0              | 0.0     | 11.0        | 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:                                          | 865          | 17.0             | 31.7    | 81.2        | 638.2                         | 0.18     | 10.66 | 0.11  | 1.55  | 0.23   | 0.28   | 287.38               | 59.15  | 300.53 | 4.60   | 655.99   | 13.15  | 0.03  | 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   | 36.86                | 31.11  | 116.85 | 1.39   | 573.40   | 6.60   | 0.07  | 0.00   | 91           | 2008 |             |                  |
| ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ                              | 235          | 11.4             | 30.1    | 27.1        | 426.3                         | 0.34     | 14.00 | 0.48  | 5.36  | 0.00   | 0.17   | 42.29                | 54.43  | 176.94 | 2.66   | 1 112.08 | 13.25  | 0.09  | 0.00   | 57           | 1994 |             |                  |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                               | 60           | 0.5              | 0.1     | 1.0         | 7.8                           | 0.01     | 3.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.01   | 13.80                | 8.40   | 14.40  | 0.36   | 84.60    | 0.00   | 0.00  | 0.00   |              | 2008 |             |                  |
| 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 |      |             |                  |
| 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:                                          | 795          | 23.0             | 41.6    | 88.4        | 828.5                         | 0.52     | 25.57 | 0.73  | 7.03  | 0.08   | 0.32   | 112.59               | 105.20 | 343.46 | 6.64   | 1 936.91 | 22.89  | 0.16  | 0.00   |              |      |             |                  |
| Всего за день:                                                |              | 40.0             | 73.3    | 169.5       | 1 466.7                       | 0.70     | 36.23 | 0.84  | 8.59  | 0.31   | 0.60   | 399.97               | 164.35 | 644.00 | 11.23  | 2 592.90 | 36.03  | 0.19  | 0.01   |              |      |             |                  |

## 2 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                                             |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |                              |                  |
| гуляш из свинины                                    | 90           | 10.1             | 27.2    | 3.6          | 304.4                         | 0.24     | 1.67   | 0.03  | 1.98  | 0.00   | 0.08   | 23.61                | 18.54  | 104.15   | 1.24   | 280.98   | 6.15   | 0.04  | 0.00   | 260                          | 2015             |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ!                         | 150          | 8.7              | 7.1     | 39.4         | 255.7                         | 0.23     | 0.00   | 0.03  | 4.85  | 0.09   | 0.12   | 26.33                | 129.33 | 193.02   | 4.55   | 271.27   | 2.34   | 0.01  | 0.00   | 323                          | 2008             |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                         | 200          | 0.3              | 0.1     | 23.7         | 98.6                          | 0.01     | 52.00  | 0.09  | 0.34  | 0.00   | 0.02   | 13.50                | 3.24   | 1.44     | 0.23   | 5.80     | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 441                          | 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 |                  |
| 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 26983-86                |                  |
| котлета в тесте куриная                             | 100          | 13.4             | 14.2    | 36.7         | 327.9                         | 0.13     | 0.36   | 0.07  | 0.97  | 0.24   | 0.13   | 41.44                | 20.72  | 133.31   | 1.77   | 193.11   | 6.39   | 0.05  | 0.02   | 305/117                      | 2007/2018        |
| Итого за прием пищи:                                | 580          | 35.3             | 49.4    | 121.6        | 1 077.0                       | 0.65     | 54.03  | 0.21  | 8.58  | 0.33   | 0.38   | 111.54               | 177.59 | 459.28   | 8.69   | 796.77   | 16.01  | 0.11  | 0.03   |                              |                  |
| Обед                                                |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |                              |                  |
| БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ      | 250/10       | 7.9              | 10.7    | 12.8         | 184.2                         | 0.06     | 8.21   | 0.26  | 0.41  | 0.08   | 0.10   | 51.75                | 28.97  | 95.87    | 1.51   | 418.59   | 7.67   | 0.06  | 0.00   | 76                           | 2008             |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 180          | 24.8             | 21.8    | 54.7         | 521.6                         | 0.10     | 0.51   | 0.13  | 0.69  | 0.30   | 0.39   | 289.76               | 46.29  | 328.04   | 1.51   | 445.51   | 7.13   | 0.04  | 0.03   | 222                          | 2011             |
| 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                 |                  |
| пирог с картошкой !                                 | 75           | 22.7             | 19.2    | 82.0         | 591.5                         | 0.12     | 46.51  | 0.04  | 6.64  | 0.19   | 0.06   | 91.33                | 83.75  | 255.06   | 3.86   | 70.99    | 2.22   | 0.01  | 0.01   | 1052                         | 2008             |
| 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:                                | 740          | 56.8             | 51.9    | 172.9        | 1 399.0                       | 0.31     | 56.08  | 0.43  | 8.18  | 0.57   | 0.56   | 450.88               | 168.76 | 703.03   | 8.38   | 996.29   | 18.14  | 0.12  | 0.04   |                              |                  |
| Всего за день:                                      |              | 92.1             | 101.3   | 294.4        | 2 476.0                       | 0.97     | 110.11 | 0.64  | 16.76 | 0.90   | 0.95   | 562.42               | 346.35 | 1 162.31 | 17.07  | 1 793.06 | 34.15  | 0.23  | 0.07   |                              |                  |

3 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    | І, мкг | F, мг | Se, мг |                              |                  |
| Завтрак                                       |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |                              |                  |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) ИЗ СВИНИНЫ         | 90           | 9.5              | 26.7    | 11.6         | 325.4                         | 0.22     | 1.08  | 0.02  | 2.08  | 0.07   | 0.07   | 13.29                | 18.76  | 105.07 | 1.15   | 226.65   | 4.80   | 0.05  | 0.00   | 279                          | 2017             |
| СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331                 | 50           | 0.8              | 2.7     | 3.2          | 45.5                          | 0.01     | 0.20  | 0.02  | 0.03  | 0.02   | 0.01   | 12.55                | 2.19   | 9.91   | 0.08   | 27.30    | 1.27   | 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 |                  |
| 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             |
| яшкино Батончик Бон Тайм 20                   | 20           | 0.4              | 3.2     | 15.4         | 92.0                          | 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:                          | 530          | 17.9             | 38.6    | 91.1         | 789.9                         | 0.31     | 1.32  | 0.07  | 3.34  | 0.17   | 0.12   | 71.69                | 39.86  | 177.63 | 3.17   | 364.80   | 6.86   | 0.06  | 0.02   |                              |                  |
| Обед                                          |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |                              |                  |
| Суп картофельный с яйцом (с яичными хлопьями) | 250          | 9.6              | 9.1     | 19.4         | 198.2                         | 0.14     | 9.90  | 0.26  | 0.56  | 0.27   | 0.16   | 42.30                | 36.78  | 135.48 | 1.87   | 771.32   | 9.76   | 0.08  | 0.00   | 14                           | 2018             |
| биточки из мяса кур                           | 90           | 14.8             | 20.3    | 14.6         | 299.9                         | 0.07     | 0.60  | 0.08  | 0.33  | 0.14   | 0.12   | 40.50                | 22.37  | 144.36 | 1.68   | 209.32   | 6.10   | 0.07  | 0.01   | 498                          | 2004             |
| рис отварной                                  | 150          | 3.8              | 5.3     | 40.0         | 223.4                         | 0.04     | 0.00  | 0.03  | 0.38  | 0.09   | 0.03   | 20.94                | 28.94  | 83.94  | 0.63   | 55.62    | 0.76   | 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                 |                  |
| компот и 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             |
| сок в ассортименте                            | 200          | 0.0              | 0.0     | 11.0         | 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   |                              |                  |
| Пицца школьная                                | 100          | 11.5             | 15.3    | 31.2         | 310.5                         | 0.10     | 2.13  | 0.09  | 0.71  | 0.12   | 0.12   | 180.14               | 21.98  | 159.89 | 1.15   | 216.95   | 2.79   | 0.01  | 0.02   | 412; 230464                  | 2011             |
| Итого за прием пищи:                          | 1030         | 42.6             | 50.5    | 177.2        | 1 293.8                       | 0.42     | 15.33 | 0.46  | 3.18  | 0.61   | 0.46   | 307.79               | 124.92 | 563.59 | 7.70   | 1 470.53 | 22.83  | 0.20  | 0.04   |                              |                  |
| Всего за день:                                |              | 60.5             | 89.2    | 268.2        | 2 083.7                       | 0.73     | 16.64 | 0.52  | 6.52  | 0.79   | 0.58   | 379.48               | 164.78 | 741.23 | 10.87  | 1 835.34 | 29.69  | 0.26  | 0.05   |                              |                  |

4 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                          |     |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |       |          |       |        |       | 57            | 1994         |                  |
| ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ | 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  | ГОСТ 2077-84  |              |                  |
| 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  | 686           | 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  |               | 2008         |                  |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                    | 100 | 0.4          | 0.4              | 9.8     | 47.0         | 0.03                          | 10.00    | 0.01  | 0.63  | 0.00  | 0.02   | 16.00  | 8.00                 | 11.00  | 2.20  | 278.00   | 2.00  | 0.01   | 0.00  |               |              |                  |
| шоколад "Супер"                  | 30  | 0.1          | 0.3              | 0.5     | 4.9          | 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  | ГОСТ 27844-88 |              |                  |
| 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  |               |              |                  |
| Итого за прием пищи:             | 570 | 13.2         | 27.0             | 66.5    | 565.3        | 0.37                          | 21.94    | 0.41  | 5.61  | 0.00  | 0.19   | 71.49  | 65.85                | 196.33 | 6.10  | 1 295.45 | 14.39 | 0.09   | 0.00  |               |              |                  |
| Обед                             |     |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |       |          |       |        |       | 139           | 2004         |                  |
| суп картофельный с бобовыми      | 250 | 11.6         | 9.6              | 18.7    | 208.4        | 0.20                          | 4.86     | 0.24  | 2.16  | 0.08  | 0.11   | 48.08  | 38.54                | 126.20 | 2.34  | 545.92   | 5.62  | 0.06   | 0.00  | 867           | 2008         |                  |
| 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  | 388           | 2004         |                  |
| котлета рыбная                   | 90  | 13.1         | 9.1              | 14.4    | 192.1        | 0.04                          | 0.12     | 0.02  | 3.09  | 0.16  | 0.07   | 37.65  | 13.73                | 68.14  | 1.00  | 88.26    | 3.52  | 0.01   | 0.00  | 87            | 2002         |                  |
| 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  | 333           | 2008         |                  |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ               | 150 | 2.9          | 4.7              | 23.5    | 148.0        | 0.15                          | 21.00    | 0.04  | 0.20  | 0.00  | 0.00   | 21.00  | 30.00                | 79.00  | 1.20  | 0.00     | 0.00  | 0.00   | 0.00  | ГОСТ 2077-84  |              |                  |
| 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  |               |              |                  |
| Итого за прием пищи:             | 810 | 38.8         | 31.5             | 140.0   | 998.7        | 0.53                          | 26.16    | 0.36  | 6.22  | 0.55  | 0.30   | 173.85 | 103.44               | 392.53 | 6.24  | 822.47   | 16.45 | 0.09   | 0.03  |               |              |                  |
| Всего за день:                   |     | 52.0         | 58.5             | 206.4   | 1 563.9      | 0.89                          | 48.10    | 0.77  | 11.83 | 0.55  | 0.49   | 245.35 | 169.29               | 588.85 | 12.34 | 2 117.92 | 30.84 | 0.17   | 0.03  |               |              |                  |

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    | І, мкг | F, мг | Se, мг |                              |      |              |                  |
| Завтрак                                        |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |                              |      |              |                  |
|                                                | 90           | 14.8             | 20.3    | 14.6         | 299.9                         | 0.07     | 0.60  | 0.08  | 0.33  | 0.14   | 0.12   | 40.50                | 22.37  | 144.36 | 1.68   | 209.32   | 6.10   | 0.07  | 0.01   | 498                          | 2004 |              |                  |
| котлета из мяса кур                            | 150          | 3.2              | 5.2     | 21.3         | 145.3                         | 0.12     | 10.36 | 0.03  | 0.24  | 0.08   | 0.10   | 45.43                | 29.67  | 86.16  | 1.26   | 761.64   | 8.47   | 0.03  | 0.00   | 520                          | 2004 |              |                  |
| Картофельное пюре                              | 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                 |      |              |                  |
| хлеб ржаной                                    | 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 |              |                  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"    | 200          | 3.0              | 1.0     | 42.0         | 192.0                         | 0.08     | 20.00 | 0.05  | 0.00  | 0.00   | 0.10   | 16.00                | 84.00  | 56.00  | 1.20   | 696.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   |                              | 2008 |              |                  |
| БАНАН                                          |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |                              |      |              |                  |
| Итого за прием пищи:                           | 680          | 23.6             | 26.8    | 117.6        | 809.2                         | 0.33     | 30.96 | 0.16  | 1.45  | 0.21   | 0.35   | 117.34               | 144.76 | 317.84 | 5.58   | 1 722.71 | 16.81  | 0.11  | 0.01   |                              |      |              |                  |
| Обед                                           |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |                              |      |              |                  |
|                                                | 250/10       | 7.9              | 10.7    | 12.8         | 184.2                         | 0.06     | 8.21  | 0.26  | 0.41  | 0.08   | 0.10   | 51.75                | 28.97  | 95.87  | 1.51   | 418.59   | 7.67   | 0.06  | 0.00   | 76                           | 2008 |              |                  |
| БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ | 150          | 13.1             | 29.1    | 26.8         | 422.1                         | 0.28     | 1.80  | 0.18  | 2.39  | 0.00   | 0.10   | 13.36                | 36.46  | 154.48 | 1.59   | 339.51   | 6.63   | 0.06  | 0.00   | 265                          | 2004 |              |                  |
| Плов со свининой                               |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        | ТУ10,71 11-00248363 077-2016 |      |              |                  |
| БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ                             | 40           | 2.9              | 1.1     | 19.9         | 101.7                         | 0.03     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.01   | 6.84                 | 4.68   | 23.40  | 0.36   | 36.80    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 411                          | 2008 |              |                  |
| 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   | 430                          | 2015 |              |                  |
| Булочка "Российская"                           | 100          | 7.5              | 8.3     | 56.3         | 330.6                         | 0.09     | 0.04  | 0.05  | 0.30  | 0.26   | 0.07   | 27.42                | 11.53  | 72.11  | 0.86   | 109.27   | 3.23   | 0.01  | 0.02   |                              |      |              |                  |
| мороженое сливочное 70 гр                      | 70           | 0.0              | 0.1     | 0.2          | 1.5                           | 0.00     | 0.01  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 1.40                 | 0.22   | 1.08   | 0.00   | 1.58     | 0.43   | 0.00  | 0.00   |                              |      |              |                  |
| Итого за прием пищи:                           | 820          | 31.4             | 49.3    | 144.2        | 1 152.9                       | 0.47     | 10.06 | 0.49  | 3.11  | 0.33   | 0.28   | 112.31               | 83.79  | 351.25 | 4.33   | 906.62   | 17.95  | 0.14  | 0.02   |                              |      |              |                  |
| Всего за день:                                 |              | 55.0             | 76.2    | 261.8        | 1 962.2                       | 0.80     | 41.02 | 0.65  | 4.56  | 0.54   | 0.63   | 229.65               | 228.55 | 669.09 | 9.91   | 2 629.33 | 34.76  | 0.25  | 0.04   |                              |      |              |                  |

## 6 день

| Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |       |        | № рецеп-туры  | Сборник рецептур |
|----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|---------------|------------------|
|                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               | 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                                      |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |               |                  |
|                                              | 90           | 11.5             | 27.0    | 13.8         | 344.2                         | 0.26     | 0.20  | 0.00  | 2.28  | 0.00   | 0.08   | 12.62                | 23.57  | 127.27 | 1.73   | 240.93   | 4.49   | 0.04  | 0.00   | 268           | 2017             |
| БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ СВИНИНЫ !               | 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             |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ!                           | 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             |
| чай с сахаром                                | 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 26983-86 |                  |
| хлеб ржаной                                  | 100          | 0.4              | 0.4     | 9.8          | 47.0                          | 0.03     | 10.00 | 0.01  | 0.63  | 0.00   | 0.02   | 16.00                | 8.00   | 11.00  | 2.20   | 278.00   | 2.00   | 0.01  | 0.00   |               | 2008             |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                                | 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             |
| 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   |               |                  |
| Итого за прием пищи:                         | 660          | 28.9             | 40.9    | 138.5        | 1 040.2                       | 0.49     | 10.42 | 0.09  | 4.92  | 0.40   | 0.26   | 129.85               | 67.52  | 308.42 | 7.37   | 798.50   | 14.59  | 0.08  | 0.04   |               |                  |
| Обед                                         |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |               |                  |
|                                              | 235          | 20.1             | 25.8    | 20.4         | 394.3                         | 0.15     | 10.23 | 0.33  | 3.86  | 0.00   | 0.18   | 34.34                | 43.37  | 200.97 | 2.52   | 842.48   | 12.38  | 0.14  | 0.02   | 309           | 2008             |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ                                | 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             |
| компот и свежих плодов с/м                   | 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 26983-86 |                  |
| хлеб ржаной                                  | 42           | 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   |               |                  |
| батончик Jet.S с печ. и мяг. кар. 42 г       | 250/10       | 9.5              | 11.9    | 9.7          | 189.8                         | 0.08     | 15.15 | 0.30  | 0.47  | 0.08   | 0.11   | 68.18                | 32.02  | 109.38 | 1.57   | 463.88   | 6.57   | 0.08  | 0.00   | 124           | 2004             |
| щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 757          | 31.2             | 38.1    | 82.8         | 806.2                         | 0.27     | 28.08 | 0.63  | 5.09  | 0.08   | 0.31   | 123.19               | 86.82  | 334.61 | 5.75   | 1 496.47 | 21.25  | 0.22  | 0.02   |               |                  |
| Итого за прием пищи:                         |              | 60.1             | 79.0    | 221.2        | 1 846.4                       | 0.77     | 38.49 | 0.72  | 10.01 | 0.48   | 0.57   | 253.03               | 154.34 | 643.03 | 13.12  | 2 294.97 | 35.85  | 0.31  | 0.05   |               |                  |
| Всего за день:                               |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |               |                  |

## 7 день

| Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |       |        | № рецептуры                        | Сборник рецептов |
|-----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|------------------------------------|------------------|
|                                               |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | K, мг    | I, мкг | F, мг | Se, мг |                                    |                  |
| Завтрак                                       |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       | 57     | 1994                               |                  |
| ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ              | 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   | ТУ10,71<br>11-00248363<br>077-2016 |                  |
| 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   |                                    |                  |
| сок в ассортименте                            | 200          | 0.0              | 0.0     | 11.0        | 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   | 701                                | 1996             |
| СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ                    | 100          | 6.3              | 13.8    | 1.4         | 155.2                         | 0.08     | 0.00  | 0.01  | 0.48  | 0.06   | 0.08   | 18.68                | 10.27  | 83.48  | 0.95   | 124.82   | 0.59   | 0.00  | 0.00   | 576                                | 2004             |
| 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   | 686                                | 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   |                                    |                  |
| Итого за прием пищи:                          | 780          | 18.1             | 40.0    | 61.8        | 637.1                         | 0.40     | 14.34 | 0.42  | 5.08  | 0.06   | 0.26   | 83.36                | 72.26  | 275.83 | 4.68   | 1 199.67 | 13.66  | 0.09  | 0.00   |                                    |                  |
| Обед                                          |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       | 14     | 2018                               |                  |
| Суп картофельный с яйцом (с яичными хлопьями) | 250          | 10.0             | 9.1     | 22.4        | 212.1                         | 0.15     | 11.39 | 0.26  | 0.58  | 0.27   | 0.17   | 44.21                | 40.72  | 145.41 | 2.04   | 876.42   | 10.70  | 0.09  | 0.00   | ГОСТ<br>26983-86                   |                  |
| 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   |                                    |                  |
| оладьи с молоком сгущенным                    | 150/30       | 14.2             | 14.4    | 80.4        | 508.5                         | 0.16     | 0.56  | 0.03  | 3.51  | 0.11   | 0.26   | 190.95               | 32.77  | 202.80 | 1.09   | 357.07   | 11.89  | 0.03  | 0.03   | 733                                | 2004             |
| шоколад "Супер"                               | 30           | 0.1              | 0.3     | 0.5         | 4.9                           | 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   |                                    |                  |
| 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:                          | 680          | 25.7             | 24.2    | 138.5       | 876.3                         | 0.35     | 13.55 | 0.30  | 4.78  | 0.37   | 0.44   | 251.56               | 81.34  | 367.83 | 4.65   | 1 373.13 | 24.51  | 0.12  | 0.03   |                                    |                  |
| Всего за день:                                |              | 43.9             | 64.2    | 200.3       | 1 513.4                       | 0.76     | 27.89 | 0.72  | 9.86  | 0.43   | 0.70   | 334.91               | 153.60 | 643.66 | 9.33   | 2 572.79 | 38.17  | 0.21  | 0.03   |                                    |                  |

## 8 день

| Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |       |        | № рецеп-туры                 | Сборник рецептов |  |  |
|------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|------------------------------|------------------|--|--|
|                                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               | 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                                        |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |                              |                  |  |  |
| 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                 |                  |  |  |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ                           | 100          | 15.1             | 14.4    | 10.4         | 231.2                         | 0.05     | 0.65  | 0.04  | 0.15  | 0.00   | 0.11   | 36.20                | 15.35  | 124.61 | 1.13   | 193.32   | 6.45   | 0.08  | 0.01   | 297                          | 2011             |  |  |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                                  | 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   |                              |                  |  |  |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                               | 10           | 0.1              | 8.3     | 0.1          | 75.0                          | 0.00     | 0.00  | 0.07  | 0.10  | 0.00   | 0.00   | 1.00                 | 0.00   | 2.00   | 0.00   | 0.00     | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 13                           | 2008             |  |  |
| 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             |  |  |
| Картофельное пюре                              | 150          | 3.2              | 5.2     | 21.3         | 145.3                         | 0.12     | 10.36 | 0.03  | 0.24  | 0.08   | 0.10   | 45.43                | 29.67  | 86.16  | 1.26   | 761.64   | 8.47   | 0.03  | 0.00   | 520                          | 2004             |  |  |
| яшкино Батончик Бон Тайм 20                    | 20           | 0.4              | 3.2     | 15.4         | 92.0                          | 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:                           | 605          | 20.6             | 31.7    | 80.0         | 690.8                         | 0.23     | 15.85 | 0.15  | 1.56  | 0.08   | 0.25   | 115.06               | 61.97  | 246.75 | 5.87   | 1 294.17 | 18.04  | 0.12  | 0.01   |                              |                  |  |  |
| Обед                                           |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |                              |                  |  |  |
| БОРЦ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ | 250/10       | 7.9              | 10.7    | 12.8         | 184.2                         | 0.06     | 8.21  | 0.26  | 0.41  | 0.08   | 0.10   | 51.75                | 28.97  | 95.87  | 1.51   | 418.59   | 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                                   | 150          | 3.8              | 5.3     | 40.0         | 223.4                         | 0.04     | 0.00  | 0.03  | 0.38  | 0.09   | 0.03   | 20.94                | 28.94  | 83.94  | 0.63   | 55.62    | 0.76   | 0.03  | 0.01   | 511                          | 2004             |  |  |
| мороженое сливочное 70 гр                      | 70           | 0.0              | 0.1     | 0.2          | 1.5                           | 0.00     | 0.01  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 1.40                 | 0.22   | 1.08   | 0.00   | 1.58     | 0.43   | 0.00  | 0.00   |                              |                  |  |  |
| 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             |  |  |
| Пицца школьная                                 | 100          | 11.5             | 15.3    | 31.2         | 310.5                         | 0.10     | 2.13  | 0.09  | 0.71  | 0.12   | 0.12   | 180.14               | 21.98  | 159.89 | 1.15   | 216.95   | 2.79   | 0.01  | 0.02   | 412; 230464                  | 2011             |  |  |
| Итого за прием пищи:                           | 900          | 35.9             | 62.3    | 121.3        | 1 201.6                       | 0.49     | 12.21 | 0.41  | 3.69  | 0.29   | 0.35   | 289.82               | 104.28 | 468.19 | 4.85   | 1 024.45 | 18.48  | 0.15  | 0.02   |                              |                  |  |  |
| Всего за день:                                 |              | 56.5             | 93.9    | 201.4        | 1 892.4                       | 0.72     | 28.06 | 0.56  | 5.25  | 0.36   | 0.60   | 404.89               | 166.25 | 714.93 | 10.72  | 2 318.62 | 36.52  | 0.27  | 0.04   |                              |                  |  |  |

9 день

| 9 день                                      |                 |                  |         |                 |                                          |          |       |       |       |        |        |                      |           |        |        |              |        |       |        |                 |      | №<br>рецеп-<br>туры                    | Сборник<br>рецептур |
|---------------------------------------------|-----------------|------------------|---------|-----------------|------------------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|-----------|--------|--------|--------------|--------|-------|--------|-----------------|------|----------------------------------------|---------------------|
| Прием пищи, наименование блюда              | Масса<br>порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергети-<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |       |       |       |        |        | Минеральные вещества |           |        |        |              |        |       |        |                 |      |                                        |                     |
|                                             |                 | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                          | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg,<br>мг | P, мг  | Fe, мг | К, мг        | I, мкг | F, мг | Se, мг |                 |      |                                        |                     |
| Завтрак                                     |                 |                  |         |                 |                                          |          |       |       |       |        |        |                      |           |        |        |              |        |       |        |                 |      | ТУ10,71<br>11-<br>00248363<br>077-2016 |                     |
| 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   | 402             | 2008 |                                        |                     |
| 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   | 0.10   | 16.00                | 84.00     | 56.00  | 1.20   | 696.00       | 0.00   | 0.00  | 0.00   |                 | 2008 |                                        |                     |
| БАНАН                                       | 200             | 3.0              | 1.0     | 42.0            | 192.0                                    | 0.08     | 20.00 | 0.05  | 0.00  | 0.00   | 0.12   | 40.50                | 22.37     | 144.36 | 1.68   | 209.32       | 6.10   | 0.07  | 0.01   | 498             | 2004 |                                        |                     |
| котлета из мяса кур                         | 90              | 14.8             | 20.3    | 14.6            | 299.9                                    | 0.07     | 0.60  | 0.08  | 0.33  | 0.14   | 0.02   | 29.43                | 10.76     | 43.54  | 1.01   | 66.60        | 0.79   | 0.01  | 0.01   | 332             | 2004 |                                        |                     |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ!                          | 150             | 5.6              | 5.5     | 35.9            | 215.7                                    | 0.07     | 0.00  | 0.03  | 1.23  | 0.09   | 0.02   | 98.29                | 121.36    | 255.60 | 4.07   | 991.67       | 6.89   | 0.08  | 0.02   |                 |      |                                        |                     |
| Итого за прием пищи:                        | 660             | 24.9             | 27.3    | 125.7           | 851.3                                    | 0.23     | 20.60 | 0.16  | 1.57  | 0.23   | 0.24   | 98.29                | 121.36    | 255.60 | 4.07   | 991.67       | 6.89   | 0.08  | 0.02   |                 |      |                                        |                     |
| Обед                                        |                 |                  |         |                 |                                          |          |       |       |       |        |        |                      |           |        |        |              |        |       |        |                 |      | 87                                     | 2011                |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ                    | 250             | 7.1              | 3.4     | 16.4            | 124.9                                    | 0.09     | 6.45  | 0.34  | 1.40  | 0.06   | 0.11   | 24.72                | 25.02     | 55.96  | 2.34   | 449.77       | 4.61   | 0.03  | 0.00   | ГОСТ<br>2077-84 |      |                                        |                     |
| 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   | 210             | 2017 |                                        |                     |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                           | 150             | 14.0             | 27.2    | 2.6             | 311.4                                    | 0.06     | 0.20  | 0.35  | 2.47  | 2.55   | 0.44   | 96.75                | 15.76     | 210.27 | 2.42   | 204.28       | 24.18  | 0.05  | 0.03   | 430             | 2015 |                                        |                     |
| Булочка "Российская"                        | 100             | 7.5              | 8.3     | 56.3            | 330.6                                    | 0.09     | 0.04  | 0.05  | 0.30  | 0.26   | 0.07   | 27.42                | 11.53     | 72.11  | 0.86   | 109.27       | 3.23   | 0.01  | 0.02   | 686             | 2004 |                                        |                     |
| 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   |                 |      |                                        |                     |
| чоко пай 60                                 | 60              | 2.7              | 9.6     | 37.2            | 246.0                                    | 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:                        | 785             | 32.8             | 48.7    | 135.8           | 1 114.6                                  | 0.27     | 7.53  | 0.75  | 4.61  | 2.86   | 0.65   | 166.93               | 62.07     | 362.41 | 7.13   | 824.53       | 33.13  | 0.10  | 0.05   |                 |      |                                        |                     |
| Всего за день:                              |                 | 57.7             | 76.0    | 261.6           | 1 965.9                                  | 0.50     | 28.13 | 0.90  | 6.17  | 3.09   | 0.89   | 265.22               | 183.43    | 618.01 | 11.20  | 1 816.<br>20 | 40.02  | 0.18  | 0.07   |                 |      |                                        |                     |

10 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                                |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |                                    |                  |
| 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<br>11-00248363<br>077-2016 |                  |
| Плов со свиной                         | 150          | 13.1             | 29.1    | 26.8        | 422.1                         | 0.28     | 1.80  | 0.18  | 2.39  | 0.00   | 0.10   | 13.36                | 36.46  | 154.48 | 1.59   | 339.51   | 6.63   | 0.06  | 0.00   | 265                                | 2004             |
| 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             |
| 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             |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                          | 100          | 0.4              | 0.4     | 9.8         | 47.0                          | 0.03     | 10.00 | 0.01  | 0.63  | 0.00   | 0.02   | 16.00                | 8.00   | 11.00  | 2.20   | 278.00   | 2.00   | 0.01  | 0.00   |                                    | 2008             |
| Итого за прием пищи:                   | 530          | 15.6             | 30.2    | 77.0        | 646.7                         | 0.36     | 17.80 | 0.27  | 3.26  | 0.00   | 0.15   | 51.88                | 59.53  | 195.54 | 4.51   | 810.78   | 9.83   | 0.07  | 0.00   |                                    |                  |
| Обед                                   |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |                                    |                  |
| суп картофельный с бобовыми            | 250          | 11.6             | 9.6     | 18.7        | 208.4                         | 0.20     | 4.86  | 0.24  | 2.16  | 0.08   | 0.11   | 48.08                | 38.54  | 126.20 | 2.34   | 545.92   | 5.62   | 0.06  | 0.00   | 139                                | 2004             |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) ИЗ СВИНИНЫ  | 90           | 9.6              | 25.5    | 10.7        | 310.9                         | 0.22     | 0.72  | 0.00  | 2.88  | 0.00   | 0.06   | 12.74                | 15.71  | 95.53  | 1.09   | 212.02   | 4.39   | 0.04  | 0.00   | 278                                | 2017             |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ!                     | 150          | 5.6              | 5.5     | 35.8        | 214.8                         | 0.07     | 0.00  | 0.03  | 1.23  | 0.09   | 0.02   | 29.39                | 10.72  | 43.34  | 1.01   | 66.29    | 0.78   | 0.01  | 0.01   | 332                                | 2004             |
| СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331          | 50           | 0.8              | 2.7     | 3.2         | 45.5                          | 0.01     | 0.20  | 0.02  | 0.03  | 0.02   | 0.01   | 12.55                | 2.19   | 9.91   | 0.08   | 27.30    | 1.27   | 0.00  | 0.00   | 331                                | 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   | 8.34                 | 1.77   | 0.00   | 0.00   | 1.19     | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 867                                | 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<br>2077-84                    |                  |
| ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ                    | 75           | 9.4              | 7.1     | 34.9        | 242.1                         | 0.07     | 0.04  | 0.03  | 1.22  | 0.17   | 0.09   | 43.49                | 12.01  | 88.93  | 0.68   | 96.26    | 2.02   | 0.02  | 0.02   | 410                                | 2017             |
| Итого за прием пищи:                   | 835          | 38.3             | 50.6    | 130.9       | 1 138.7                       | 0.59     | 5.82  | 0.32  | 7.96  | 0.35   | 0.31   | 157.82               | 84.37  | 379.56 | 5.93   | 976.17   | 15.21  | 0.14  | 0.04   |                                    |                  |
| Всего за день:                         |              | 53.9             | 80.7    | 207.9       | 1 785.4                       | 0.95     | 23.62 | 0.59  | 11.22 | 0.35   | 0.46   | 209.70               | 143.90 | 575.10 | 10.44  | 1 786.95 | 25.04  | 0.21  | 0.04   |                                    |                  |

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого по примерному меню                                                 |                  |         |             |                                     |          |        |       |       |        |        |                      |          |          |        |           |        |       |        |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|--------|----------------------|----------|----------|--------|-----------|--------|-------|--------|
| Итого                                                                    | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>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                                                     | 571,7            | 792,3   | 2292,8      | 18556,1                             | 7.77     | 398.29 | 6.91  | 90.76 | 7.78   | 6.46   | 3 284.62             | 1 874.85 | 7 000.20 | 116.23 | 21 758.08 | 341.09 | 2.28  | 0.43   |
| Среднее значение за период                                               | 57.2             | 79.2    | 229.3       | 1 855.6                             | 0.78     | 39.83  | 0.69  | 9.08  | 0.78   | 0.65   | 328.46               | 187.48   | 700.02   | 11.62  | 2 175.81  | 34.11  | 0.23  | 0.04   |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 12.3             | 38.4    | 49.3        |                                     |          |        |       |       |        |        |                      |          |          |        |           |        |       |        |

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

| Возраст детей | Завтрак | Обед |
|---------------|---------|------|
| 7-11 лет      | 646     | 815  |