

«Утверждаю»
Начальник УО
МО Северский район
Л.В. Мазько
2023г.



«Согласовано»
Директор МБОУ СОШ №14
им. Тылькиной В.А.
Л.Г. Окишева
2023г.



10-дневное цикличное меню
приготавливаемых блюд
на осенне – зимний период
для обучающихся 12 лет старше
в МБОУ СОШ №14 пгт Ильского МО Северский район
им. Тылькиной В.А.
(завтраки, обеды, полдники)

пгт Ильский 2023г.

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 | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | | | F, мг | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 65 | 4,6 | 8,6 | 7,6 | 127,5 | 0,03 | 0,11 | 0,09 | 0,45 | 0,08 | 0,06 | 136,05 | 10,20 | 88,55 | 0,46 | 33,30 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 3 | 2008 |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 200 | 16,8 | 32,5 | 3,2 | 372,4 | 0,08 | 0,24 | 0,43 | 2,98 | 3,08 | 0,53 | 114,92 | 18,93 | 253,76 | 2,91 | 246,49 | 29,22 | 0,06 | 0,03 | 210 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/10 | 0,4 | 0,0 | 10,5 | 43,5 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 17,36 | 9,76 | 14,83 | 1,48 | 50,51 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8 | 2021 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43,0 | 0,04 | 60,00 | 0,01 | 0,22 | 0,00 | 0,03 | 34,00 | 13,00 | 23,00 | 0,30 | 197,00 | 2,00 | 0,02 | 0,00 | 338 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 0,00 | 0,01 | 4,60 | 6,60 | 16,80 | 0,40 | 25,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,44 | 0,00 | 0,02 | 3,60 | 3,80 | 17,40 | 0,80 | 27,20 | 1,12 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 590 | 25,6 | 41,6 | 47,9 | 674,6 | 0,22 | 60,43 | 0,52 | 4,48 | 3,15 | 0,67 | 310,52 | 62,29 | 414,34 | 6,35 | 580,30 | 32,34 | 0,09 | 0,04 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24,0 | 0,06 | 25,00 | 0,17 | 0,39 | 0,00 | 0,04 | 14,00 | 20,00 | 26,00 | 1,00 | 290,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 71 | 2011 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ | 250 | 4,0 | 5,4 | 23,0 | 156,6 | 0,07 | 4,60 | 0,23 | 1,34 | 0,15 | 0,07 | 29,67 | 20,65 | 62,44 | 0,97 | 354,87 | 4,73 | 0,02 | 0,01 | 108 | 2011 |
| ГУЛЯШ | 100 | 15,0 | 17,2 | 3,6 | 229,0 | 0,05 | 1,84 | 0,02 | 2,65 | 0,00 | 0,10 | 20,53 | 19,65 | 132,60 | 2,06 | 347,75 | 6,74 | 0,04 | 0,00 | 260 | 2011 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 3,8 | 6,2 | 25,7 | 174,2 | 0,15 | 12,48 | 0,04 | 0,29 | 0,09 | 0,13 | 50,14 | 36,19 | 102,29 | 1,44 | 918,05 | 10,26 | 0,04 | 0,00 | 312 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 38,7 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,28 | 1,80 | 0,00 | 0,00 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10 | 2021 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,6 | 0,4 | 30,1 | 142,1 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,18 | 0,00 | 0,03 | 13,80 | 19,80 | 50,40 | 1,20 | 77,40 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 4,0 | 0,5 | 25,4 | 122,4 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 1,32 | 0,00 | 0,05 | 10,80 | 11,40 | 52,20 | 2,40 | 81,60 | 3,36 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 950 | 32,5 | 29,8 | 121,4 | 887,0 | 0,53 | 43,92 | 0,46 | 7,17 | 0,24 | 0,41 | 147,22 | 129,48 | 425,92 | 9,06 | 2 070,57 | 27,09 | 0,12 | 0,01 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПТИЦА ОТВАРНАЯ | 100 | 28,2 | 7,2 | 0,8 | 182,0 | 0,08 | 18,00 | 0,12 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 58,00 | 34,00 | 216,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 307 | 2008 |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ) | 220 | 6,2 | 5,5 | 9,9 | 124,3 | 0,07 | 1,54 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,37 | 264,00 | 30,80 | 209,00 | 0,00 | 321,20 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 386 | 2011 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) | 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 | 338 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 0,00 | 0,01 | 4,60 | 6,60 | 16,80 | 0,40 | 25,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 440 | 36,3 | 13,2 | 30,6 | 400,7 | 0,21 | 29,54 | 0,18 | 1,42 | 0,00 | 0,40 | 342,60 | 79,40 | 452,80 | 4,60 | 625,00 | 2,00 | 0,06 | 0,00 | | |
| Всего за день: | | 94,4 | 84,6 | 199,8 | 1 962,3 | 0,95 | 133,88 | 1,16 | 13,07 | 3,40 | 1,48 | 800,35 | 271,17 | 1 293,07 | 20,02 | 3 275,87 | 61,43 | 0,27 | 0,06 | | |

1

2 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ | 100 | 1,4 | 6,1 | 6,6 | 87,5 | 0,02 | 4,36 | 0,00 | 2,74 | 0,00 | 0,03 | 28,43 | 17,57 | 37,20 | 1,01 | 223,97 | 4,46 | 0,01 | 0,00 | 55 | 2011 |
| ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ) | 100 | 9,5 | 15,5 | 11,1 | 221,9 | 0,03 | 1,44 | 0,04 | 4,01 | 0,00 | 0,06 | 14,46 | 16,28 | 93,43 | 1,35 | 225,10 | 4,37 | 0,03 | 0,00 | 284 | 2008 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 180 | 6,5 | 7,6 | 41,5 | 260,4 | 0,06 | 0,00 | 0,04 | 1,46 | 0,13 | 0,03 | 28,90 | 12,12 | 49,42 | 1,13 | 76,97 | 0,91 | 0,01 | 0,02 | 203 | 2011 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 0,02 | 1,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 12,60 | 7,20 | 12,60 | 2,52 | 240,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 389 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,5 | 59,2 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,49 | 0,00 | 0,01 | 5,75 | 8,25 | 21,00 | 0,50 | 32,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,55 | 0,00 | 0,02 | 4,50 | 4,75 | 21,75 | 1,00 | 34,00 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 630 | 21,9 | 29,7 | 102,0 | 763,4 | 0,24 | 7,40 | 0,08 | 9,24 | 0,13 | 0,17 | 94,64 | 66,16 | 235,40 | 7,51 | 832,29 | 13,14 | 0,06 | 0,02 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ | 100 | 1,4 | 6,9 | 8,8 | 103,8 | 0,05 | 5,69 | 0,41 | 2,99 | 0,00 | 0,04 | 21,55 | 20,40 | 41,78 | 0,78 | 324,93 | 3,23 | 0,02 | 0,00 | 22 | 2012 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 2,1 | 5,7 | 13,1 | 115,9 | 0,05 | 10,26 | 0,25 | 2,39 | 0,00 | 0,06 | 51,13 | 27,11 | 51,16 | 1,26 | 395,09 | 6,33 | 0,03 | 0,00 | 82 | 2011 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 200 | 20,7 | 26,6 | 36,2 | 467,5 | 0,09 | 2,48 | 0,30 | 4,46 | 0,00 | 0,16 | 25,90 | 44,41 | 220,02 | 2,12 | 329,24 | 7,83 | 0,14 | 0,03 | 291 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/10 | 0,4 | 0,0 | 10,5 | 43,5 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 17,36 | 9,76 | 14,83 | 1,48 | 50,51 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8 | 2021 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,6 | 0,4 | 30,1 | 142,1 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,18 | 0,00 | 0,03 | 13,80 | 19,80 | 50,40 | 1,20 | 77,40 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 4,0 | 0,5 | 25,4 | 122,4 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 1,32 | 0,00 | 0,05 | 10,80 | 11,40 | 52,20 | 2,40 | 81,60 | 3,36 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 880 | 33,1 | 40,2 | 124,1 | 995,2 | 0,40 | 18,51 | 0,96 | 12,34 | 0,00 | 0,35 | 140,53 | 132,88 | 430,39 | 9,25 | 1 258,77 | 20,74 | 0,20 | 0,03 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РЫБА ПОД МАРИНАДОМ | 120 | 11,7 | 10,8 | 7,7 | 175,4 | 0,09 | 2,71 | 0,66 | 4,82 | 0,00 | 0,10 | 45,78 | 49,00 | 176,82 | 1,02 | 412,68 | 105,01 | 0,45 | 0,01 | 61 | 2008 |
| МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ | 200 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 | 0,05 | 1,04 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,21 | 204,00 | 22,40 | 144,00 | 0,16 | 292,00 | 18,00 | 0,00 | 0,00 | 83 | 2022 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД) | 100 | 0,6 | 0,6 | 15,4 | 72,0 | 0,05 | 6,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 30,00 | 17,00 | 22,00 | 1,00 | 255,00 | 8,00 | 0,01 | 0,00 | 338 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,5 | 59,2 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,49 | 0,00 | 0,01 | 5,75 | 8,25 | 21,00 | 0,50 | 32,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 445 | 19,8 | 16,4 | 44,9 | 411,4 | 0,24 | 9,75 | 0,69 | 5,31 | 0,00 | 0,34 | 285,53 | 96,65 | 363,82 | 2,68 | 991,93 | 131,01 | 0,47 | 0,01 | | |
| Всего за день: | | 73,8 | 84,7 | 264,1 | 2 123,8 | 0,86 | 35,66 | 1,73 | 26,65 | 0,10 | 0,86 | 516,06 | 293,73 | 1 021,29 | 19,25 | 3 070,12 | 164,74 | 0,73 | 0,06 | | |

2

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | | |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|-----------------|--------------|-----------------|---------------|-------------|------------------|-------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | | | F, мг | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 80 | 4,6 | 8,6 | 7,6 | 127,5 | 0,03 | 0,11 | 0,09 | 0,45 | 0,08 | 0,06 | 136,05 | 10,20 | 88,55 | 0,46 | 33,30 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 3 | 2008 |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА | 250 | 6,6 | 12,2 | 47,3 | 325,5 | 0,06 | 0,58 | 0,07 | 0,47 | 0,17 | 0,14 | 122,00 | 35,38 | 148,90 | 0,55 | 214,92 | 10,77 | 0,02 | 0,01 | 174 | 2011 |
| ПРЯНИКИ | 120 | 1,8 | 1,4 | 22,5 | 109,8 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 3,30 | 2,70 | 15,00 | 0,24 | 21,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/10 | 0,4 | 0,0 | 10,5 | 43,5 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 17,36 | 9,76 | 14,83 | 1,48 | 50,51 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8 | 2021 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 0,00 | 0,02 | 9,20 | 13,20 | 33,60 | 0,80 | 51,60 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 705 | 16,4 | 22,5 | 107,9 | 701,1 | 0,18 | 0,77 | 0,15 | 1,70 | 0,24 | 0,25 | 287,91 | 71,24 | 300,88 | 3,53 | 371,63 | 10,77 | 0,04 | 0,01 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ МОРКОВЬ НАРЕЗАННАЯ (МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ) | 100 | 1,3 | 0,1 | 6,9 | 35,0 | 0,06 | 5,00 | 2,49 | 0,63 | 0,00 | 0,07 | 51,00 | 38,00 | 55,00 | 1,00 | 200,00 | 5,00 | 0,06 | 0,00 | 82 | 2022 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 250 | 10,3 | 3,6 | 18,6 | 148,2 | 0,15 | 9,80 | 0,23 | 1,45 | 0,05 | 0,12 | 48,90 | 54,11 | 179,71 | 1,65 | 854,65 | 80,17 | 0,34 | 0,01 | 106 | 2011 |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ | 220 | 17,6 | 26,4 | 36,7 | 454,6 | 0,23 | 16,97 | 0,03 | 5,29 | 0,08 | 0,21 | 30,95 | 61,42 | 238,32 | 3,88 | 1 434,95 | 15,75 | 0,10 | 0,00 | 299 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 38,7 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,28 | 1,80 | 0,00 | 0,00 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10 | 2021 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,6 | 0,4 | 30,1 | 142,1 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,18 | 0,00 | 0,03 | 13,80 | 19,80 | 50,40 | 1,20 | 77,40 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 4,0 | 0,5 | 25,4 | 122,4 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 1,32 | 0,00 | 0,05 | 10,80 | 11,40 | 52,20 | 2,40 | 81,60 | 3,36 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 890 | 37,7 | 30,9 | 127,4 | 941,1 | 0,64 | 31,77 | 2,75 | 9,86 | 0,13 | 0,48 | 163,73 | 186,53 | 575,63 | 10,14 | 2 649,50 | 104,28 | 0,51 | 0,01 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 100 | 13,7 | 11,0 | 3,6 | 189,0 | 0,16 | 10,18 | 4,65 | 3,51 | 0,02 | 1,14 | 20,25 | 13,56 | 199,87 | 4,30 | 239,58 | 6,05 | 0,14 | 0,02 | 255 | 2011 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 | 0,04 | 10,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 8,00 | 42,00 | 28,00 | 0,60 | 348,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 338 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/10 | 0,4 | 0,0 | 10,5 | 43,5 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 17,36 | 9,76 | 14,83 | 1,48 | 50,51 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8 | 2021 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 0,00 | 0,01 | 4,60 | 6,60 | 16,80 | 0,40 | 25,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 15 | 1,0 | 0,1 | 6,4 | 30,6 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 0,00 | 0,01 | 2,70 | 2,85 | 13,05 | 0,60 | 20,40 | 0,84 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 445 | 18,1 | 11,8 | 51,5 | 406,5 | 0,26 | 20,26 | 4,67 | 4,23 | 0,02 | 1,24 | 52,91 | 74,77 | 272,55 | 7,38 | 684,29 | 6,89 | 0,14 | 0,02 | | |
| Всего за день: | | 72,2 | 65,2 | 286,8 | 2 048,6 | 1,08 | 52,79 | 7,58 | 15,79 | 0,39 | 1,96 | 504,54 | 332,54 | 1 149,05 | 21,05 | 3 705,42 | 121,94 | 0,68 | 0,05 | | |

3

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | | |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|-----------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|------------------|-------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | | | F, мг | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ) | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14,0 | 0,03 | 10,00 | 0,01 | 0,10 | 0,00 | 0,04 | 23,00 | 14,00 | 42,00 | 1,00 | 141,00 | 3,00 | 0,02 | 0,00 | 71 | 2011 |
| КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 100 | 11,8 | 17,8 | 7,1 | 235,2 | 0,06 | 0,80 | 0,23 | 3,45 | 0,12 | 0,10 | 28,84 | 22,93 | 128,30 | 1,97 | 238,39 | 6,29 | 0,04 | 0,00 | 2т | 2022 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 3,8 | 6,2 | 25,7 | 174,2 | 0,15 | 12,48 | 0,04 | 0,29 | 0,09 | 0,13 | 49,49 | 36,15 | 102,15 | 1,43 | 918,04 | 10,26 | 0,04 | 0,00 | 312 | 2011 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 0,02 | 1,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 12,60 | 7,20 | 12,60 | 2,52 | 240,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 389 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 0,00 | 0,02 | 9,20 | 13,20 | 33,60 | 0,80 | 51,60 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,44 | 0,00 | 0,02 | 3,60 | 3,80 | 17,40 | 0,80 | 27,20 | 1,12 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 640 | 21,7 | 24,7 | 83,5 | 642,3 | 0,35 | 24,88 | 0,28 | 5,06 | 0,22 | 0,32 | 126,73 | 97,28 | 336,05 | 8,52 | 1 616,22 | 22,67 | 0,10 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 100 | 1,9 | 8,9 | 7,7 | 119,0 | 0,02 | 7,00 | 0,19 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 41,00 | 15,00 | 37,00 | 0,70 | 315,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | 250 | 2,4 | 6,2 | 16,7 | 136,2 | 0,08 | 6,71 | 0,21 | 2,43 | 0,00 | 0,06 | 31,25 | 25,46 | 68,14 | 1,00 | 492,72 | 5,03 | 0,03 | 0,00 | 46/1 | 2022 |
| ПТИЦА ОТВАРНАЯ | 110 | 31,0 | 7,9 | 0,9 | 200,2 | 0,09 | 19,80 | 0,13 | 0,44 | 0,00 | 0,00 | 63,80 | 37,40 | 237,60 | 2,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 307 | 2008 |
| КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 4,4 | 6,2 | 47,3 | 263,6 | 0,04 | 0,00 | 0,04 | 1,25 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 31,91 | 97,11 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 181 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/10 | 0,4 | 0,0 | 10,5 | 43,5 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 17,36 | 9,76 | 14,83 | 1,48 | 50,51 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8 | 2021 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,6 | 0,4 | 30,1 | 142,1 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,18 | 0,00 | 0,03 | 13,80 | 19,80 | 50,40 | 1,20 | 77,40 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,88 | 0,00 | 0,03 | 7,20 | 7,60 | 34,80 | 1,60 | 54,40 | 2,24 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 950 | 47,4 | 30,0 | 130,1 | 986,1 | 0,40 | 33,59 | 0,57 | 6,18 | 0,00 | 0,19 | 185,51 | 146,93 | 539,87 | 8,18 | 990,03 | 7,27 | 0,04 | 0,01 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 200 | 18,7 | 36,2 | 3,5 | 4,1 | 0,09 | 0,27 | 0,48 | 3,32 | 3,43 | 0,59 | 128,03 | 21,06 | 282,35 | 3,25 | 274,09 | 32,50 | 0,07 | 0,04 | 210 | 2011 |
| МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ | 200 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 | 0,05 | 1,04 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,21 | 204,00 | 22,40 | 144,00 | 0,16 | 292,00 | 18,00 | 0,00 | 0,00 | 83 | 2022 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) | 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 | 338 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 0,00 | 0,01 | 4,60 | 6,60 | 16,80 | 0,40 | 25,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 520 | 26,3 | 41,5 | 32,7 | 613,9 | 0,20 | 11,31 | 0,51 | 4,34 | 3,43 | 0,83 | 352,63 | 58,09 | 454,15 | 6,01 | 869,89 | 52,50 | 0,08 | 0,04 | | |
| Всего за день: | | 86,0 | 78,2 | 244,5 | 2 034,9 | 0,91 | 69,64 | 1,13 | 13,92 | 1,93 | 1,05 | 600,84 | 291,73 | 1 188,87 | 21,08 | 3 339,07 | 66,18 | 0,19 | 0,03 | | |

4

5 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 100 | 1,5 | 6,8 | 9,2 | 104,9 | 0,02 | 15,18 | 0,00 | 2,88 | 0,00 | 0,03 | 37,63 | 12,84 | 27,92 | 0,81 | 163,45 | 2,66 | 0,01 | 0,00 | 45 | 2011 |
| ФРИКАДЕЛКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 100 | 9,7 | 15,7 | 7,0 | 207,7 | 0,04 | 1,01 | 0,10 | 1,25 | 0,10 | 0,10 | 26,77 | 13,37 | 92,92 | 1,17 | 158,69 | 5,05 | 0,06 | 0,01 | 23 | 2021 |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ | 180 | 9,8 | 11,7 | 44,3 | 321,4 | 0,26 | 0,00 | 0,05 | 5,56 | 0,17 | 0,14 | 21,06 | 144,94 | 216,16 | 5,06 | 305,71 | 2,64 | 0,02 | 0,00 | 171,1 | 2011 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 0,02 | 1,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 12,60 | 7,20 | 12,60 | 2,52 | 240,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 389 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,59 | 0,00 | 0,02 | 6,90 | 9,90 | 25,20 | 0,60 | 38,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,44 | 0,00 | 0,02 | 3,60 | 3,80 | 17,40 | 0,80 | 27,20 | 1,12 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 630 | 25,6 | 34,7 | 103,7 | 829,2 | 0,42 | 17,80 | 0,16 | 10,72 | 0,27 | 0,32 | 16,57 | 192,04 | 392,20 | 10,96 | 933,75 | 13,47 | 0,09 | 0,02 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ | 100 | 1,4 | 6,1 | 8,3 | 93,5 | 0,01 | 3,88 | 0,00 | 2,66 | 0,00 | 0,03 | 32,30 | 19,21 | 37,66 | 1,22 | 279,36 | 6,79 | 0,02 | 0,00 | 52 | 2011 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 250 | 6,4 | 4,5 | 18,5 | 140,4 | 0,16 | 5,98 | 0,21 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 49,80 | 37,85 | 138,44 | 1,89 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 99 | 2008 |
| БИТОЧКИ ОСОБЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 110 | 10,8 | 22,0 | 10,9 | 283,2 | 0,10 | 0,79 | 0,14 | 1,72 | 0,10 | 0,07 | 12,37 | 20,83 | 110,81 | 1,97 | 195,53 | 4,14 | 0,03 | 0,00 | 24 | 2021 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 180 | 6,5 | 7,6 | 41,5 | 260,4 | 0,08 | 0,00 | 0,04 | 1,46 | 0,13 | 0,03 | 28,90 | 12,12 | 49,42 | 1,13 | 76,97 | 0,91 | 0,01 | 0,02 | 203 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 38,7 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,28 | 1,80 | 0,00 | 0,00 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10 | 2021 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,59 | 0,00 | 0,02 | 6,90 | 9,90 | 25,20 | 0,60 | 38,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,66 | 0,00 | 0,02 | 5,40 | 5,70 | 26,10 | 1,20 | 40,80 | 1,68 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 900 | 29,3 | 40,6 | 116,6 | 948,4 | 0,46 | 10,65 | 0,39 | 7,38 | 0,22 | 0,17 | 143,95 | 107,41 | 387,63 | 8,02 | 632,26 | 13,52 | 0,06 | 0,02 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ | 125 | 11,1 | 10,4 | 14,3 | 200,9 | 0,09 | 0,50 | 0,02 | 3,72 | 0,00 | 0,10 | 59,66 | 39,18 | 171,32 | 1,55 | 308,53 | 81,00 | 0,33 | 0,01 | 234 | 2011 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,4 | 2,4 | 18,4 | 109,9 | 0,04 | 0,52 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,11 | 112,08 | 20,38 | 91,06 | 0,46 | 173,87 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 11 | 2021 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43,0 | 0,04 | 60,00 | 0,01 | 0,22 | 0,00 | 0,03 | 34,00 | 13,00 | 23,00 | 0,30 | 197,00 | 2,00 | 0,02 | 0,00 | 338 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,5 | 59,2 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,49 | 0,00 | 0,01 | 5,75 | 8,25 | 21,00 | 0,50 | 32,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 450 | 17,3 | 13,2 | 53,3 | 413,0 | 0,22 | 61,02 | 0,04 | 4,43 | 0,00 | 0,25 | 211,49 | 80,81 | 306,38 | 2,80 | 711,65 | 92,00 | 0,35 | 0,01 | | |
| Всего за день: | | 70,0 | 85,9 | 263,8 | 2 119,3 | 1,04 | 89,46 | 0,58 | 21,29 | 0,45 | 0,71 | 459,47 | 347,98 | 1 038,09 | 20,65 | 2 209,56 | 118,41 | 0,50 | 0,05 | | |

5

6 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 65 | 4,6 | 8,6 | 7,6 | 127,5 | 0,03 | 0,11 | 0,09 | 0,45 | 0,08 | 0,06 | 136,05 | 10,20 | 88,55 | 0,46 | 33,30 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 3 | 2008 |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 100 | 5,0 | 4,5 | 0,3 | 61,3 | 0,02 | 0,00 | 0,10 | 0,81 | 0,89 | 0,15 | 19,92 | 4,35 | 69,55 | 0,91 | 56,35 | 8,05 | 0,02 | 0,01 | 209 | 2011 |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА | 250 | 7,1 | 13,2 | 40,0 | 307,7 | 0,11 | 0,62 | 0,07 | 0,92 | 0,18 | 0,15 | 132,65 | 38,43 | 157,50 | 0,87 | 240,51 | 11,97 | 0,01 | 0,00 | 175 | 2011 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,4 | 2,4 | 18,4 | 109,9 | 0,04 | 0,52 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,11 | 112,08 | 20,38 | 91,06 | 0,46 | 173,87 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 11 | 2021 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 0,00 | 0,02 | 9,20 | 13,20 | 33,60 | 0,80 | 51,60 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 665 | 23,1 | 29,0 | 86,4 | 701,1 | 0,27 | 1,24 | 0,28 | 2,96 | 1,14 | 0,49 | 409,91 | 86,56 | 440,26 | 3,50 | 555,63 | 29,02 | 0,05 | 0,02 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 100 | 1,9 | 8,9 | 7,7 | 119,0 | 0,02 | 7,00 | 0,19 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 41,00 | 15,00 | 37,00 | 0,70 | 315,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250 | 2,8 | 2,9 | 20,2 | 118,0 | 0,09 | 6,60 | 0,20 | 1,42 | 0,00 | 0,06 | 24,25 | 23,30 | 57,47 | 1,05 | 476,36 | 4,70 | 0,03 | 0,00 | 103 | 2011 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 200 | 19,0 | 21,2 | 20,3 | 348,1 | 0,15 | 10,85 | 0,02 | 3,62 | 0,00 | 0,17 | 23,29 | 44,23 | 206,31 | 3,24 | 1 024,87 | 13,19 | 0,08 | 0,00 | 259 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 38,7 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,28 | 1,80 | 0,00 | 0,00 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10 | 2021 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) | 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 | 338 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,6 | 0,4 | 30,1 | 142,1 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,18 | 0,00 | 0,03 | 13,80 | 19,80 | 50,40 | 1,20 | 77,40 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 4,0 | 0,5 | 25,4 | 122,4 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 1,32 | 0,00 | 0,05 | 10,80 | 11,40 | 52,20 | 2,40 | 81,60 | 3,36 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 970 | 32,6 | 34,3 | 123,2 | 935,3 | 0,49 | 34,45 | 0,42 | 8,16 | 0,00 | 0,38 | 137,42 | 123,53 | 414,38 | 10,79 | 2 254,13 | 23,25 | 0,13 | 0,01 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ | 110 | 17,3 | 15,3 | 4,2 | 224,2 | 0,10 | 0,80 | 0,10 | 2,37 | 0,44 | 0,17 | 75,54 | 52,01 | 250,17 | 1,13 | 456,23 | 146,50 | 0,60 | 0,02 | 268 | 2012 |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР) | 220 | 6,4 | 5,5 | 8,8 | 116,6 | 0,09 | 1,54 | 0,06 | 0,15 | 0,00 | 0,37 | 264,00 | 30,80 | 209,00 | 0,22 | 321,20 | 19,80 | 0,04 | 0,00 | 386 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,5 | 59,2 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,49 | 0,00 | 0,01 | 5,75 | 8,25 | 21,00 | 0,50 | 32,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 355 | 25,6 | 21,0 | 25,5 | 400,0 | 0,23 | 2,34 | 0,16 | 3,02 | 0,44 | 0,56 | 345,29 | 91,06 | 480,17 | 1,85 | 809,68 | 166,30 | 0,65 | 0,02 | | |
| Всего за день: | | 81,4 | 84,2 | 235,0 | 2 036,4 | 0,99 | 38,03 | 0,86 | 14,14 | 1,58 | 1,42 | 892,62 | 301,15 | 1 334,81 | 16,13 | 3 619,43 | 218,57 | 0,83 | 0,05 | | |

6

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 | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | | | F, мг | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ | 100 | 1,4 | 6,9 | 8,8 | 103,8 | 0,05 | 5,69 | 0,41 | 2,99 | 0,00 | 0,04 | 21,55 | 20,40 | 41,78 | 0,78 | 324,93 | 3,23 | 0,02 | 0,00 | 22 | 2012 |
| ПТИЦА ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ | 100 | 14,1 | 19,7 | 3,2 | 245,3 | 0,05 | 1,44 | 0,17 | 1,09 | 0,00 | 0,10 | 14,42 | 16,62 | 120,39 | 1,26 | 145,50 | 4,50 | 0,09 | 0,01 | 10т | 2022 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 180 | 5,4 | 6,0 | 34,6 | 214,2 | 0,07 | 0,00 | 0,03 | 1,21 | 0,10 | 0,02 | 24,08 | 10,12 | 41,11 | 0,94 | 64,10 | 0,76 | 0,01 | 0,01 | 203 | 2011 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 0,02 | 1,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 12,60 | 7,20 | 12,60 | 2,52 | 240,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 389 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,59 | 0,00 | 0,02 | 6,90 | 9,90 | 25,20 | 0,60 | 38,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,55 | 0,00 | 0,02 | 4,50 | 4,75 | 21,75 | 1,00 | 34,00 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 635 | 25,8 | 33,2 | 91,8 | 768,7 | 0,28 | 8,73 | 0,61 | 6,43 | 0,10 | 0,22 | 84,05 | 68,99 | 262,83 | 7,10 | 847,23 | 11,89 | 0,12 | 0,03 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ МОРКОВЬ НАРЕЗАННАЯ (МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ) | 100 | 1,3 | 0,1 | 6,9 | 35,0 | 0,06 | 5,00 | 2,49 | 0,63 | 0,00 | 0,07 | 51,00 | 38,00 | 55,00 | 1,00 | 200,00 | 5,00 | 0,06 | 0,00 | 82 | 2022 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТОМАТОМ | 250 | 3,0 | 3,9 | 24,1 | 146,9 | 0,09 | 6,75 | 0,22 | 1,30 | 0,00 | 0,06 | 29,18 | 29,56 | 72,34 | 1,02 | 484,60 | 5,41 | 0,03 | 0,00 | 4т | 2022 |
| КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 100 | 11,8 | 17,8 | 7,1 | 235,2 | 0,06 | 0,80 | 0,23 | 3,45 | 0,12 | 0,10 | 28,84 | 22,93 | 128,30 | 1,97 | 238,39 | 6,29 | 0,04 | 0,00 | 2т | 2022 |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ | 180 | 9,8 | 11,7 | 44,3 | 321,4 | 0,26 | 0,00 | 0,05 | 5,56 | 0,17 | 0,14 | 21,06 | 144,94 | 216,16 | 5,06 | 305,71 | 2,64 | 0,02 | 0,00 | 171.1 | 2011 |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (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 | 386 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 0,00 | 0,02 | 9,20 | 13,20 | 33,60 | 0,80 | 51,60 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 1,10 | 0,00 | 0,04 | 9,00 | 9,50 | 43,50 | 2,00 | 68,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 920 | 37,8 | 39,2 | 132,7 | 1 048,2 | 0,68 | 13,95 | 3,04 | 12,83 | 0,30 | 0,78 | 388,28 | 286,13 | 738,90 | 11,85 | 1 640,29 | 22,13 | 0,19 | 0,01 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПРЯНИКИ | 50 | 3,0 | 2,4 | 37,5 | 183,0 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 5,50 | 4,50 | 25,00 | 0,40 | 35,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ | 200 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 | 0,05 | 1,04 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,21 | 204,00 | 22,40 | 144,00 | 0,16 | 292,00 | 18,00 | 0,00 | 0,00 | 83 | 2022 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86,0 | 0,08 | 120,00 | 0,02 | 0,44 | 0,00 | 0,06 | 68,00 | 26,00 | 46,00 | 0,60 | 394,00 | 4,00 | 0,04 | 0,00 | 338 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 450 | 10,4 | 7,6 | 63,0 | 373,8 | 0,17 | 121,04 | 0,05 | 0,44 | 0,00 | 0,28 | 277,50 | 52,90 | 215,00 | 1,16 | 721,50 | 22,00 | 0,04 | 0,00 | | |
| Всего за день: | | 73,9 | 80,0 | 287,6 | 2 190,6 | 1,13 | 143,72 | 3,70 | 19,70 | 0,40 | 1,27 | 749,83 | 408,01 | 1 216,73 | 20,11 | 3 209,02 | 56,02 | 0,35 | 0,04 | | |

7

8 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 200 | 28,7 | 18,7 | 26,1 | 395,9 | 0,07 | 0,31 | 0,08 | 2,17 | 0,10 | 0,31 | 224,85 | 36,26 | 303,22 | 1,18 | 215,88 | 1,46 | 0,04 | 0,04 | 224 | 2008 |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ | 90 | 2,8 | 3,3 | 21,5 | 127,3 | 0,02 | 0,16 | 0,02 | 0,09 | 0,02 | 0,13 | 110,52 | 12,24 | 78,84 | 0,07 | 146,00 | 2,80 | 0,01 | 0,00 | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/10 | 0,4 | 0,0 | 10,5 | 43,5 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 17,36 | 9,76 | 14,83 | 1,48 | 50,51 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8 | 2021 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) | 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 | 338 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 0,00 | 0,02 | 9,20 | 13,20 | 33,60 | 0,80 | 51,60 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 590 | 35,3 | 22,7 | 88,0 | 708,4 | 0,18 | 10,55 | 0,10 | 3,67 | 0,12 | 0,50 | 377,92 | 79,46 | 441,49 | 5,74 | 741,99 | 6,26 | 0,07 | 0,04 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ | 100 | 1,4 | 6,1 | 6,6 | 87,5 | 0,02 | 4,36 | 0,00 | 2,74 | 0,00 | 0,03 | 28,43 | 17,57 | 37,20 | 1,01 | 223,97 | 4,46 | 0,01 | 0,00 | 55 | 2011 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 250 | 6,4 | 4,5 | 18,5 | 140,4 | 0,16 | 5,98 | 0,21 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 49,80 | 37,85 | 138,44 | 1,89 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 99 | 2008 |
| ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ С ЛУКОМ | 100 | 9,0 | 8,1 | 9,6 | 151,2 | 0,05 | 1,00 | 0,02 | 2,80 | 0,01 | 0,06 | 38,70 | 30,45 | 131,19 | 0,68 | 255,03 | 74,91 | 0,31 | 0,01 | 3т | 2022 |
| КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ | 180 | 4,3 | 7,1 | 24,6 | 188,2 | 0,14 | 10,30 | 0,05 | 0,22 | 0,05 | 0,10 | 57,06 | 30,12 | 95,20 | 1,29 | 759,44 | 8,12 | 0,04 | 0,00 | 151 | 2012 |
| КИСЕЛЬ | 200 | 0,1 | 0,1 | 27,9 | 113,0 | 0,01 | 2,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 5,00 | 2,00 | 8,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 411 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,6 | 0,4 | 30,1 | 142,1 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,18 | 0,00 | 0,03 | 13,80 | 19,80 | 50,40 | 1,20 | 77,40 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 4,0 | 0,5 | 25,4 | 122,4 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 1,32 | 0,00 | 0,05 | 10,80 | 11,40 | 52,20 | 2,40 | 81,60 | 3,36 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 950 | 29,8 | 26,8 | 142,8 | 944,8 | 0,59 | 23,64 | 0,28 | 8,65 | 0,06 | 0,27 | 203,59 | 149,19 | 512,63 | 8,87 | 1 397,44 | 90,84 | 0,37 | 0,01 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ | 50 | 4,3 | 1,7 | 30,0 | 152,1 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,32 | 0,00 | 0,02 | 9,72 | 6,39 | 33,60 | 0,39 | 52,62 | 0,63 | 0,01 | 0,01 | 428 | 2011 |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ) | 220 | 6,2 | 5,5 | 9,9 | 124,3 | 0,07 | 1,54 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,37 | 264,00 | 30,80 | 209,00 | 0,00 | 321,20 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 386 | 2011 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 | 0,04 | 10,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 8,00 | 42,00 | 28,00 | 0,60 | 348,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 338 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 370 | 12,0 | 7,7 | 60,9 | 372,4 | 0,16 | 11,54 | 0,08 | 0,32 | 0,00 | 0,44 | 281,72 | 79,19 | 270,60 | 0,99 | 721,82 | 0,63 | 0,05 | 0,01 | | |
| Всего за день: | | 77,1 | 57,2 | 291,7 | 2 025,6 | 0,93 | 45,72 | 0,47 | 12,65 | 0,18 | 1,21 | 863,23 | 307,85 | 1 224,72 | 15,60 | 2 861,26 | 97,74 | 0,50 | 0,06 | | |

8

9 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 | К, мг | I, мкг | | | F, мг | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 100 | 1,9 | 8,9 | 7,7 | 119,0 | 0,02 | 7,00 | 0,19 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 41,00 | 15,00 | 37,00 | 0,70 | 315,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 100 | 13,4 | 21,5 | 8,5 | 279,9 | 0,06 | 0,60 | 0,11 | 2,80 | 0,15 | 0,09 | 14,10 | 23,84 | 138,70 | 2,29 | 240,23 | 5,14 | 0,03 | 0,00 | 48/1 | 2022 |
| РИС С ОВОЩАМИ | 180 | 3,1 | 4,0 | 29,5 | 167,0 | 0,04 | 1,77 | 0,33 | 0,44 | 0,07 | 0,03 | 14,04 | 25,56 | 67,21 | 0,69 | 136,05 | 2,10 | 0,03 | 0,01 | 3 | 2021 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 0,02 | 1,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 12,60 | 7,20 | 12,60 | 2,52 | 240,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 389 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,59 | 0,00 | 0,02 | 6,90 | 9,90 | 25,20 | 0,60 | 38,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,44 | 0,00 | 0,02 | 3,60 | 3,80 | 17,40 | 0,80 | 27,20 | 1,12 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 630 | 23,0 | 34,9 | 88,7 | 761,1 | 0,22 | 10,97 | 0,63 | 4,26 | 0,21 | 0,23 | 92,24 | 85,30 | 298,11 | 7,60 | 997,18 | 10,35 | 0,07 | 0,01 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ) | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14,0 | 0,03 | 10,00 | 0,01 | 0,10 | 0,00 | 0,04 | 23,00 | 14,00 | 42,00 | 1,00 | 141,00 | 3,00 | 0,02 | 0,00 | 71 | 2011 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ | 250 | 4,0 | 5,4 | 23,0 | 156,6 | 0,07 | 4,60 | 0,23 | 1,34 | 0,15 | 0,07 | 29,67 | 20,65 | 62,44 | 0,97 | 354,87 | 4,73 | 0,02 | 0,01 | 108 | 2011 |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | 230 | 19,7 | 24,9 | 21,6 | 390,3 | 0,17 | 11,46 | 0,54 | 3,81 | 0,00 | 0,21 | 38,68 | 50,11 | 219,39 | 2,80 | 918,17 | 13,17 | 0,15 | 0,02 | 289 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 38,7 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,28 | 1,80 | 0,00 | 0,00 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10 | 2021 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 65 | 5,0 | 0,4 | 32,6 | 153,9 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,27 | 0,00 | 0,03 | 14,95 | 21,45 | 54,60 | 1,30 | 83,85 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 4,0 | 0,5 | 25,4 | 122,4 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 1,32 | 0,00 | 0,05 | 10,80 | 11,40 | 52,20 | 2,40 | 81,60 | 3,36 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 905 | 33,5 | 31,3 | 114,8 | 875,9 | 0,49 | 26,06 | 0,78 | 7,85 | 0,15 | 0,40 | 125,38 | 119,40 | 430,63 | 8,47 | 1 580,39 | 24,26 | 0,20 | 0,03 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 200 | 9,4 | 18,1 | 1,8 | 207,3 | 0,04 | 0,13 | 0,24 | 1,66 | 1,71 | 0,30 | 64,00 | 10,53 | 141,14 | 1,62 | 137,02 | 16,25 | 0,03 | 0,02 | 210 | 2011 |
| МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ | 200 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 | 0,05 | 1,04 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,21 | 204,00 | 22,40 | 144,00 | 0,16 | 292,00 | 18,00 | 0,00 | 0,00 | 83 | 2022 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) | 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 | 338 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 0,00 | 0,01 | 4,60 | 6,60 | 16,80 | 0,40 | 25,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 520 | 16,9 | 23,4 | 30,9 | 406,5 | 0,16 | 11,17 | 0,28 | 2,68 | 1,71 | 0,54 | 288,60 | 47,53 | 312,94 | 4,38 | 732,82 | 36,25 | 0,05 | 0,02 | | |
| Всего за день: | | 73,4 | 89,7 | 234,5 | 2 043,5 | 0,86 | 48,20 | 1,69 | 14,80 | 2,08 | 1,16 | 506,23 | 252,23 | 1 041,68 | 20,45 | 3 310,39 | 70,86 | 0,32 | 0,06 | | |

9

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 | К, мг | I, мкг | | | F, мг | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЦЫПЛЯТА, ТУШЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ И ЛУКОМ | 100 | 9,4 | 16,0 | 6,7 | 209,1 | 0,06 | 1,71 | 0,54 | 3,16 | 0,00 | 0,08 | 31,84 | 20,22 | 100,52 | 1,14 | 179,96 | 4,69 | 0,07 | 0,01 | 12т | 2022 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 3,8 | 6,2 | 25,7 | 174,2 | 0,15 | 12,48 | 0,04 | 0,29 | 0,09 | 0,13 | 49,49 | 36,15 | 102,15 | 1,43 | 918,04 | 10,26 | 0,04 | 0,00 | 312 | 2011 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 4,5 | 3,5 | 24,7 | 150,0 | 0,03 | 0,52 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | 115,11 | 39,73 | 114,44 | 1,51 | 255,58 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 12 | 2021 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,5 | 2,0 | 14,9 | 83,4 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 5,80 | 4,00 | 18,00 | 0,42 | 22,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,59 | 0,00 | 0,02 | 6,90 | 9,90 | 25,20 | 0,60 | 38,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,66 | 0,00 | 0,02 | 5,40 | 5,70 | 26,10 | 1,20 | 40,80 | 1,68 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 560 | 23,5 | 28,1 | 99,9 | 749,0 | 0,35 | 14,71 | 0,60 | 4,70 | 0,09 | 0,37 | 214,53 | 115,70 | 386,41 | 6,30 | 1 455,07 | 25,63 | 0,12 | 0,01 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 100 | 1,5 | 6,8 | 9,2 | 104,9 | 0,02 | 15,18 | 0,00 | 2,88 | 0,00 | 0,03 | 37,63 | 12,84 | 27,92 | 0,81 | 163,45 | 2,66 | 0,01 | 0,00 | 45 | 2011 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 2,1 | 5,7 | 13,1 | 115,9 | 0,05 | 10,26 | 0,25 | 2,39 | 0,00 | 0,06 | 51,13 | 27,11 | 51,16 | 1,26 | 395,09 | 6,33 | 0,03 | 0,00 | 82 | 2011 |
| ГЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ) | 100 | 9,5 | 15,5 | 11,1 | 221,9 | 0,03 | 1,44 | 0,04 | 4,01 | 0,00 | 0,06 | 14,46 | 16,28 | 93,43 | 1,35 | 225,10 | 4,37 | 0,03 | 0,00 | 284 | 2008 |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ | 180 | 7,6 | 9,9 | 44,6 | 297,7 | 0,15 | 0,00 | 0,05 | 0,25 | 0,17 | 0,07 | 31,74 | 37,68 | 160,78 | 2,71 | 157,58 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 171.4 | 2011 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 0,02 | 1,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 12,60 | 7,20 | 12,60 | 2,52 | 240,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 389 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 0,00 | 0,01 | 4,60 | 6,60 | 16,80 | 0,40 | 25,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,66 | 0,00 | 0,02 | 5,40 | 5,70 | 26,10 | 1,20 | 40,80 | 1,68 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 880 | 25,2 | 38,5 | 120,4 | 932,4 | 0,36 | 28,48 | 0,35 | 10,58 | 0,17 | 0,26 | 157,56 | 113,40 | 388,78 | 10,25 | 1 247,82 | 17,04 | 0,07 | 0,05 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ | 115 | 12,0 | 9,6 | 9,4 | 177,2 | 0,09 | 1,84 | 0,04 | 3,29 | 0,06 | 0,10 | 59,46 | 44,35 | 188,52 | 1,42 | 350,94 | 95,17 | 0,40 | 0,01 | 235 | 2011 |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА) | 220 | 6,2 | 5,3 | 9,0 | 115,2 | 0,03 | 0,70 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 231,88 | 24,64 | 161,92 | 0,18 | 321,20 | 19,80 | 0,00 | 0,00 | 386 | 2011 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША) | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47,0 | 0,02 | 5,00 | 0,00 | 0,36 | 0,00 | 0,03 | 19,00 | 12,00 | 16,00 | 2,00 | 155,00 | 1,00 | 0,01 | 0,00 | 338 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,59 | 0,00 | 0,02 | 6,90 | 9,90 | 25,20 | 0,60 | 38,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 465 | 20,9 | 15,4 | 43,7 | 410,5 | 0,19 | 7,54 | 0,08 | 4,24 | 0,06 | 0,34 | 317,24 | 90,89 | 391,64 | 4,20 | 865,84 | 115,97 | 0,41 | 0,01 | | |
| Всего за день: | | 69,6 | 82,0 | 264,0 | 2 091,9 | 0,90 | 50,73 | 1,02 | 19,52 | 0,32 | 0,98 | 689,33 | 319,99 | 1 166,83 | 20,74 | 3 568,72 | 158,65 | 0,60 | 0,07 | | |

10

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|--|------------------|---------|----------------|-------------------------------------|----------|--------|-------|--------|--------|--------|----------------------|----------|----------|--------|-----------|--------|-------|--------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг |
| Итого за весь период | 771,9 | 791,6 | 2 571,7 | 20 676,9 | 9,39 | 707,84 | 19,92 | 170,50 | 10,83 | 12,05 | 7 273,92 | 2 972,29 | 8 952,20 | 109,88 | 11 147,81 | 0,70 | 4,95 | 0,51 |
| Среднее значение за период | 77,2 | 79,2 | 257,2 | 2 067,7 | 0,94 | 70,78 | 1,99 | 17,05 | 1,08 | 1,20 | 727,39 | 297,23 | 895,20 | 10,98 | 1 114,00 | 0,07 | 0,49 | 0,05 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 14,9 | 34,5 | 50,6 | | | | | | | | | | | | | | | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | Обед | Полдник |
|---------------|---------|------|---------|
| 12-18 лет | 580 | 920 | 426 |