**УТВЕРЖДАЮ**

ИП_____А.О.Орлов

« 26 » июня 2023 г

**СОГЛАСОВАНО**

Директор МБОУ СОШ №25

_____С.А.Громашева

« 31 » августа 2023 г

# 10- дневное цикличное меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период для обучающихся от 12 лет и старше в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы Управления образования муниципального образования Крымский район

**(завтраки, обеды и полдники)**

**Крымск 2023 г**

## 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 | | B1, мг | C, мг | A, мг | E, мг | Д, мкг | B2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 35 | 4,1 | 6,1 | 10,6 | 114,1 | 0,04 | 0,07 | 60,00 | 0,52 | 0,50 | 0,05 | 97,65 | 10,61 | 70,81 | 0,53 | 36,86 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 3 | 2011 |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА | 235 | 6,6 | 12,2 | 47,3 | 325,5 | 0,06 | 0,58 | 70,00 | 0,47 | 1,70 | 0,14 | 122,00 | 35,38 | 148,90 | 0,55 | 214,92 | 0,01 | 0,20 | 0,01 | 174 | 2011 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 8,70 | 6,00 | 27,00 | 0,63 | 33,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ТК | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 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 | 8/1 | 2021 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,98 | 0,00 | 0,03 | 11,50 | 16,50 | 42,00 | 1,00 | 64,50 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | ТК | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **17,2** | **21,5** | **115,8** | **726,6** | 0,20 | 0,73 | 130,00 | 1,97 | 2,20 | 0,26 | 257,21 | 78,25 | 303,54 | 4,19 | 399,79 | 0,01 | 0,40 | 0,01 | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24,0 | 0,06 | 25,00 | 170,00 | 0,39 | 0,00 | 0,04 | 14,00 | 20,00 | 26,00 | 1,00 | 290,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 71 | 2011 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 2,1 | 5,7 | 13,1 | 115,9 | 0,05 | 10,26 | 250,00 | 2,39 | 0,00 | 0,06 | 51,13 | 27,11 | 51,16 | 1,26 | 395,09 | ,0,1 | 0,30 | 0,00 | 82 | 2011 |
| ГУЛЯШ | 100 | 15,0 | 17,2 | 3,6 | 229,0 | 0,05 | 1,84 | 20,00 | 2,65 | 0,00 | 0,10 | 17,22 | 19,45 | 131,92 | 2,03 | 347,66 | 0,01 | 0,40 | 0,00 | 260 | 2011 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 3,8 | 6,2 | 25,7 | 174,2 | 0,15 | 12,48 | 40,00 | 0,29 | 0,90 | 0,13 | 50,48 | 36,21 | 102,36 | 1,44 | 918,06 | 0,01 | 0,40 | 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 | 0,10 | 0,00 | ТК | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ТК | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **950** | **30,6** | **30,2** | **111,4** | **846,3** | 0,52 | 49,58 | 480,00 | 8,22 | 0,90 | 0,41 | 165,71 | 135,77 | 414,04 | 9,33 | 2 110,71 | 0,02 | 1,20 | 0,00 | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ | 140 | 24,4 | 15,4 | 58,2 | 472,0 | 0,16 | 0,38 | 130,00 | 2,54 | 6,20 | 0,35 | 159,11 | 35,44 | 285,11 | 1,94 | 302,81 | 0,01 | 0,40 | 0,04 | 55 | 2023 |
| 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 | ТК | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 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 | 8/1 | 2021 |
| **Итого за прием пищи:** | **360** | **26,3** | **17,4** | **83,6** | **598,9** | 0,18 | 0,46 | 130,00 | 2,54 | 6,20 | 0,38 | 182,27 | 49,20 | 317,94 | 3,84 | 375,32 | 0,01 | 0,40 | 0,04 | | |
| **Всего за день:** | | **74,1** | **69,1** | **310,8** | **2 171,8** | 0,90 | 50,77 | 740,00 | 12,73 | 9,30 | 1,05 | 605,19 | 263,22 | 1 035,52 | 17,36 | 2 885,82 | 0,04 | 2,00 | 0,05 | | |



## 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 | | B1, мг | C, мг | A, мг | E, мг | Д, мкг | B2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 100 | 1,9 | 8,9 | 7,7 | 91,0 | 0,02 | 7,00 | 190,00 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 41,00 | 15,00 | 37,00 | 0,70 | 315,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ТК | 2008 |
| КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5) | 105 | 12,9 | 23,3 | 9,5 | 299,2 | 0,13 | 0,10 | 30,00 | 2,74 | 1,00 | 0,09 | 17,34 | 20,18 | 128,77 | 2,26 | 252,07 | 0,01 | 0,40 | 0,00 | 271 | 2011 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 180 | 6,6 | 7,6 | 41,9 | 262,3 | 0,08 | 0,00 | 40,00 | 1,48 | 1,30 | 0,03 | 31,43 | 12,35 | 50,36 | 1,16 | 77,78 | 0,00 | 0,10 | 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 | 0,00 | 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 | ТК | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **625** | **25,5** | **40,2** | **98,8** | **830,6** | 0,31 | 8,70 | 260,00 | 5,00 | 2,30 | 0,21 | 111,57 | 67,93 | 262,33 | 7,44 | 936,45 | 0,01 | 0,51 | 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 | 0,01 | 0,02 | 0,00 | 52 | 2011 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ | 250 | 3,6 | 4,6 | 18,8 | 144,0 | 0,09 | 4,60 | 230,00 | 1,34 | 1,50 | 0,07 | 29,68 | 20,65 | 62,45 | 0,97 | 354,82 | 0,00 | 0,03 | 0,01 | 108 | 2011 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 200 | 16,9 | 10,5 | 35,7 | 305,3 | 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 | 291 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 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 | 8/1 | 2021 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 0,03 | 10,00 | 10,00 | 0,63 | 0,00 | 0,02 | 16,00 | 8,00 | 11,00 | 2,20 | 278,00 | 0,00 | 0,10 | 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 | 0,10 | 0,00 | ТК | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ТК | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **970** | **31,3** | **22,5** | **138,6** | **897,8** | 0,34 | 18,56 | 240,00 | 7,13 | 1,50 | 0,22 | 119,94 | 88,82 | 228,54 | 9,47 | 1 121,69 | 0,01 | 0,25 | 0,01 | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПРЯНИКИ | 20 | 1,2 | 0,9 | 15,0 | 73,2 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,20 | 1,80 | 10,00 | 0,16 | 14,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ТК | 2008 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 4,6 | 5,9 | 0,0 | 72,8 | 0,01 | 0,14 | 60,00 | 0,06 | 0,00 | 0,06 | 176,00 | 7,00 | 100,00 | 0,20 | 17,60 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 15 | 2011 |
| МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ | 200 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 | 0,05 | 1,04 | 30,00 | 0,00 | 0,00 | 0,21 | 294,00 | 22,40 | 144,00 | 0,16 | 292,00 | 0,20 | 0,20 | 0,00 | 83 | 2022 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43,0 | 0,04 | 60,00 | 10,00 | 0,22 | 0,00 | 0,03 | 34,00 | 13,00 | 23,00 | 0,30 | 197,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 338 | 2011 |
| 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ТК | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **365** | **14,0** | **12,1** | **43,0** | **344,8** | 0,17 | 61,18 | 100,00 | 0,83 | 0,00 | 0,32 | 510,70 | 48,95 | 298,75 | 1,82 | 554,80 | 0,20 | 0,32 | 0,00 | | |
| **Всего за день:** | | **70,8** | **74,8** | **280,4** | **2 073,2** | 0,82 | 88,44 | 600,00 | 12,96 | 3,80 | 0,75 | 742,21 | 205,70 | 789,62 | 18,73 | 2 612,94 | 0,22 | 1,08 | 0,03 | | |

## 3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 200 | 35,6 | 24,6 | 21,6 | 461,1 | 0,08 | 0,38 | 140,00 | 0,64 | 3,00 | 0,40 | 372,84 | 44,53 | 377,63 | 1,48 | 269,43 | 0,00 | 0,60 | 0,05 | 223 | 2005 |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ | 40 | 2,8 | 3,3 | 21,5 | 127,3 | 0,02 | 0,16 | 20,00 | 0,09 | 0,20 | 0,13 | 110,52 | 12,24 | 78,84 | 0,07 | 146,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | ТК | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 4,5 | 3,5 | 24,7 | 150,0 | 0,03 | 0,52 | 20,00 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | 115,11 | 39,73 | 114,44 | 1,51 | 255,58 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 12/1 | 2021 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 0,03 | 10,00 | 10,00 | 0,63 | 0,00 | 0,02 | 16,00 | 8,00 | 11,00 | 2,20 | 278,00 | 0,00 | 0,10 | 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 | ТК | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **570** | **45,6** | **32,0** | **92,7** | **856,4** | 0,21 | 11,06 | 190,00 | 1,95 | 3,20 | 0,69 | 621,37 | 114,40 | 607,11 | 5,86 | 987,71 | 0,01 | 0,80 | 0,05 | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ) | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14,0 | 0,03 | 10,00 | 10,00 | 0,10 | 0,00 | 0,04 | 23,00 | 14,00 | 42,00 | 1,00 | 141,00 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 71 | 2011 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТОМАТОМ | 250 | 2,8 | 4,4 | 23,9 | 147,4 | 0,08 | 6,74 | 230,00 | 0,36 | 0,80 | 0,06 | 24,57 | 29,11 | 69,69 | 1,02 | 477,72 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 4 | 2022 |
| БЕФСТРОГАНОВ | 100 | 11,1 | 19,0 | 4,0 | 221,9 | 0,30 | 0,98 | 20,00 | 2,99 | 0,00 | 0,09 | 29,96 | 20,31 | 130,66 | 1,39 | 297,06 | 0,01 | 0,60 | 0,00 | 83 | 2023 |
| КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ | 180 | 3,9 | 12,7 | 27,5 | 246,3 | 0,15 | 12,94 | 30,00 | 4,79 | 0,00 | 0,11 | 34,28 | 35,78 | 99,70 | 1,69 | 876,45 | 0,01 | 0,50 | 0,00 | 145 | 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 | 0,10 | 0,00 | ТК | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ТК | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **950** | **27,2** | **37,1** | **123,1** | **932,8** | 0,77 | 30,66 | 290,00 | 10,74 | 0,80 | 0,38 | 144,69 | 132,20 | 444,65 | 8,70 | 1 952,13 | 0,02 | 1,70 | 0,00 | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СЛОЙКА С КЛЮКВОЙ | 70 | 3,8 | 10,2 | 19,0 | 206,7 | 0,04 | 0,01 | 30,00 | 2,02 | 2,50 | 0,40 | 14,29 | 6,81 | 47,23 | 0,63 | 75,86 | 0,00 | 0,10 | 0,01 | 63 | 2023 |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ) | 200 | 5,6 | 5,0 | 9,0 | 113,0 | 0,06 | 1,40 | 50,00 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 240,00 | 28,00 | 190,00 | 0,00 | 292,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 386 | 2011 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД) | 120 | 0,7 | 0,7 | 18,5 | 86,4 | 0,06 | 7,20 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 36,00 | 20,40 | 26,40 | 1,20 | 306,00 | 0,01 | 0,10 | 0,00 | 338 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **390** | **10,1** | **15,9** | **46,5** | **406,1** | 0,16 | 8,61 | 90,00 | 2,02 | 2,50 | 0,76 | 290,29 | 55,21 | 263,63 | 1,83 | 673,86 | 0,01 | 0,60 | 0,01 | | |
| **Всего за день:** | | **82,9** | **85,0** | **262,3** | **2 195,3** | 1,14 | 50,33 | 480,00 | 14,71 | 6,50 | 1,83 | 1 056,35 | 301,81 | 1 315,39 | 16,39 | 3 613,70 | 0,04 | 3,10 | 0,06 | | |



## 4 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 | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, 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 | 10,00 | 0,10 | 0,00 | 0,04 | 23,00 | 14,00 | 42,00 | 1,00 | 141,00 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 71 | 2011 |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (100/20) | 120 | 22,7 | 7,1 | 2,2 | 164,4 | 0,13 | 3,92 | 170,00 | 3,05 | 0,00 | 0,15 | 64,23 | 78,87 | 323,11 | 1,32 | 699,09 | 0,20 | 9,20 | 0,02 | 81 | 2023 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 3,8 | 6,2 | 25,7 | 174,2 | 0,15 | 12,48 | 40,00 | 0,29 | 0,90 | 0,13 | 50,48 | 36,21 | 102,36 | 1,44 | 918,06 | 0,01 | 0,40 | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 389 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,98 | 0,00 | 0,03 | 11,50 | 16,50 | 42,00 | 1,00 | 64,50 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | ТК | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ТК | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **670** | **33,4** | **14,1** | **83,6** | **595,2** | 0,45 | 28,00 | 220,00 | 4,86 | 0,90 | 0,39 | 165,41 | 156,58 | 539,47 | 8,08 | 2 089,85 | 0,21 | 9,90 | 0,02 | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 100 | 1,9 | 8,9 | 7,7 | 91,0 | 0,02 | 7,00 | 190,00 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 41,00 | 15,00 | 37,00 | 0,70 | 315,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ | 250 | 2,9 | 5,7 | 14,3 | 120,0 | 0,02 | 0,40 | 20,00 | 2,22 | 1,20 | 0,03 | 23,68 | 7,20 | 30,85 | 0,44 | 49,96 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 113 | 2011 |
| ПТИЦА ОТВАРНАЯ | 100 | 23,2 | 23,4 | 0,5 | 304,6 | 0,07 | 1,34 | 90,00 | 0,27 | 0,00 | 0,17 | 20,81 | 22,03 | 197,50 | 1,93 | 266,58 | 0,01 | 1,60 | 0,03 | 288 | 2011 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331 | 30 | 0,6 | 1,1 | 2,4 | 25,4 | 0,01 | 0,55 | 20,00 | 0,03 | 0,00 | 0,01 | 7,97 | 2,40 | 7,35 | 0,10 | 37,32 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 331 | 2011 |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ | 180 | 9,8 | 11,7 | 44,3 | 321,4 | 0,26 | 0,00 | 50,00 | 5,56 | 1,70 | 0,14 | 24,37 | 145,14 | 216,83 | 5,08 | 305,80 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 171.1 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 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 | 8/1 | 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 | 0,10 | 0,00 | ТК | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ТК | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **960** | **46,0** | **51,6** | **126,8** | **1 129,6** | 0,55 | 9,37 | 370,00 | 10,14 | 2,90 | 0,48 | 156,19 | 228,93 | 589,56 | 12,53 | 1 156,97 | 0,01 | 1,90 | 0,04 | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПИРОЖКИ СДОБНЫЕ ПЕЧЕНЫЕ С ТВОРОГОМ | 140 | 19,8 | 13,4 | 45,0 | 382,7 | 0,12 | 0,33 | 80,00 | 1,68 | 2,60 | 0,26 | 125,79 | 26,27 | 219,80 | 1,12 | 176,46 | 0,00 | 0,30 | 0,04 | 101 | 2023 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 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 | 8/1 | 2021 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43,0 | 0,04 | 60,00 | 10,00 | 0,22 | 0,00 | 0,03 | 34,00 | 13,00 | 23,00 | 0,30 | 197,00 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 338 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **440** | **21,1** | **13,6** | **63,6** | **469,2** | 0,16 | 60,41 | 90,00 | 1,90 | 2,60 | 0,31 | 177,15 | 49,03 | 257,63 | 2,90 | 423,97 | 0,00 | 0,50 | 0,04 | | |
| **Всего за день:** | | **100,5** | **79,3** | **274,0** | **2 194,0** | 1,16 | 97,78 | 680,00 | 16,90 | 6,40 | 1,18 | 498,75 | 434,54 | 1 386,66 | 23,51 | 3 670,79 | 0,22 | 12,30 | 0,10 | | |

## 5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 100 | 1,6 | 5,1 | 5,2 | 75,7 | 0,02 | 25,30 | 0,00 | 2,12 | 0,00 | 0,02 | 42,02 | 14,36 | 31,01 | 0,59 | 260,56 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 103 | 2023 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 200 | 16,9 | 10,5 | 35,7 | 305,3 | 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 | 291 | 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 | 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 | 0,10 | 0,00 | ТК | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ТК | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **560** | **22,9** | **16,0** | **79,2** | **555,2** | 0,12 | 25,30 | 0,00 | 3,34 | 0,00 | 0,06 | 63,10 | 33,16 | 82,01 | 2,19 | 340,26 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24,0 | 0,06 | 25,00 | 170,00 | 0,39 | 0,00 | 0,04 | 14,00 | 20,00 | 26,00 | 1,00 | 290,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 71 | 2011 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 250 | 5,7 | 5,4 | 18,9 | 147,2 | 0,18 | 4,65 | 250,00 | 4,07 | 0,00 | 0,06 | 42,76 | 33,70 | 79,63 | 1,96 | 473,41 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 102 | 2011 |
| БИТОЧКИ ОСОБЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5) | 105 | 15,8 | 24,5 | 12,6 | 333,3 | 0,15 | 0,00 | 20,00 | 2,46 | 0,80 | 0,11 | 13,94 | 26,56 | 161,02 | 2,84 | 306,53 | 0,01 | 0,40 | 0,00 | 269 | 2011 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 180 | 6,6 | 7,6 | 41,9 | 262,3 | 0,08 | 0,00 | 40,00 | 1,48 | 1,30 | 0,03 | 31,43 | 12,35 | 50,36 | 1,16 | 77,78 | 0,00 | 0,10 | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 389 | 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 | 0,10 | 0,00 | ТК | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ТК | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **915** | **36,1** | **38,5** | **135,4** | **1 033,1** | 0,63 | 31,25 | 480,00 | 10,02 | 2,10 | 0,31 | 132,13 | 123,41 | 397,41 | 11,48 | 1 492,32 | 0,01 | 0,90 | 0,02 | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | ТК | 2008 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 4,6 | 5,9 | 0,0 | 72,8 | 0,01 | 0,14 | 60,00 | 0,06 | 0,00 | 0,06 | 176,00 | 7,00 | 100,00 | 0,20 | 17,60 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 15 | 2011 |
| МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ | 200 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 | 0,05 | 1,04 | 30,00 | 0,00 | 0,00 | 0,21 | 294,00 | 22,40 | 144,00 | 0,16 | 292,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 83 | 2022 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША) | 120 | 0,5 | 0,4 | 12,4 | 56,4 | 0,02 | 6,00 | 0,00 | 0,43 | 0,00 | 0,04 | 22,80 | 14,40 | 19,20 | 2,40 | 186,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 338 | 2011 |
| 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ТК | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **390** | **14,2** | **13,5** | **49,3** | **378,6** | 0,15 | 7,18 | 90,00 | 1,15 | 0,00 | 0,34 | 504,00 | 53,50 | 307,30 | 4,38 | 558,40 | 0,02 | 0,20 | 0,00 | | |
| **Всего за день:** | | **73,2** | **68,0** | **263,9** | **1 966,9** | 0,90 | 63,73 | 570,00 | 14,51 | 2,10 | 0,71 | 699,23 | 210,07 | 786,72 | 18,05 | 2 390,98 | 0,03 | 1,30 | 0,02 | | |



## 6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | 200 | 13,5 | 15,9 | 34,1 | 333,3 | 0,08 | 0,09 | 144,00 | 0,12 | 1,20 | 0,00 | 265,57 | 20,19 | 173,52 | 1,29 | 99,32 | 0,00 | 0,30 | 0,01 | 204 | 2011 |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 40 | 5,0 | 4,5 | 0,3 | 61,3 | 0,02 | 0,00 | 10,00 | 0,81 | 8,90 | 0,15 | 19,92 | 4,35 | 69,55 | 0,91 | 56,35 | 0,01 | 0,20 | 0,01 | 209 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 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 | 8/1 | 2021 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 0,03 | 10,00 | 10,00 | 0,63 | 0,00 | 0,02 | 16,00 | 8,00 | 11,00 | 2,20 | 278,00 | 0,00 | 0,10 | 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 | ТК | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **580** | **22,4** | **21,0** | **74,8** | **579,8** | 0,19 | 10,17 | 164,00 | 2,34 | 10,10 | 0,21 | 328,05 | 55,50 | 302,50 | 6,68 | 535,78 | 0,01 | 0,61 | 0,02 | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ) | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14,0 | 0,03 | 10,00 | 10,00 | 0,10 | 0,00 | 0,04 | 23,00 | 14,00 | 42,00 | 1,00 | 141,00 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 71 | 2011 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 2,1 | 5,7 | 13,1 | 115,9 | 0,05 | 10,26 | 250,00 | 2,39 | 0,00 | 0,06 | 51,13 | 27,11 | 51,16 | 1,26 | 395,09 | 0,01 | 0,30 | 0,00 | 82 | 2011 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 230 | 21,3 | 23,8 | 16,1 | 387,4 | 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 | 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 |
| 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 | 0,10 | 0,00 | ТК | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ТК | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **900** | **32,8** | **30,5** | **96,9** | **820,5** | 0,29 | 20,26 | 260,00 | 4,99 | 0,00 | 0,18 | 107,01 | 74,11 | 195,76 | 5,86 | 695,99 | 0,01 | 0,60 | 0,00 | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ | 140 | 24,4 | 15,4 | 58,2 | 472,0 | 0,16 | 0,38 | 130,00 | 2,54 | 6,20 | 0,35 | 159,11 | 35,44 | 285,11 | 1,94 | 302,81 | 0,01 | 0,40 | 0,04 | 55 | 2023 |
| ПРЯНИКИ | 20 | 1,2 | 0,9 | 15,0 | 73,2 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,20 | 1,80 | 10,00 | 0,16 | 14,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ТК | 2008 |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ) | 200 | 5,6 | 5,0 | 9,0 | 113,0 | 0,06 | 1,40 | 50,00 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 240,00 | 28,00 | 190,00 | 0,00 | 292,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 386 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **360** | **31,2** | **21,3** | **82,2** | **658,2** | 0,24 | 1,78 | 180,00 | 2,54 | 6,20 | 0,69 | 401,31 | 65,24 | 485,11 | 2,10 | 609,01 | 0,01 | 0,80 | 0,04 | | |
| **Всего за день:** | | **86,4** | **72,8** | **253,9** | **2 058,5** | 0,72 | 32,21 | 604,00 | 9,87 | 16,30 | 1,08 | 836,37 | 194,85 | 983,37 | 14,64 | 1 840,78 | 0,03 | 2,01 | 0,06 | | |

## 7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | I, 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 | 10,00 | 0,10 | 0,00 | 0,04 | 23,00 | 14,00 | 42,00 | 1,00 | 141,00 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 71 | 2011 |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5) | 105 | 14,7 | 17,9 | 7,6 | 250,1 | 0,07 | 0,65 | 80,00 | 0,61 | 0,80 | 0,13 | 36,18 | 17,17 | 138,87 | 1,67 | 198,00 | 0,01 | 0,90 | 0,01 | 297 | 2011 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 3,8 | 6,2 | 25,7 | 174,2 | 0,15 | 12,48 | 40,00 | 0,29 | 0,90 | 0,13 | 50,48 | 36,21 | 102,36 | 1,44 | 918,06 | 0,10 | 0,40 | 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 | 0,00 | 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 | 0,10 | 0,00 | ТК | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ТК | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **645** | **24,7** | **24,8** | **84,0** | **657,2** | 0,37 | 24,73 | 130,00 | 2,22 | 1,70 | 0,36 | 135,06 | 91,58 | 346,83 | 8,23 | 1 575,86 | 0,11 | 1,60 | 0,01 | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24,0 | 0,06 | 25,00 | 170,00 | 0,39 | 0,00 | 0,04 | 14,00 | 20,00 | 26,00 | 1,00 | 290,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 71 | 2011 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ | 250 | 3,6 | 4,6 | 18,8 | 144,0 | 0,09 | 4,60 | 230,00 | 1,34 | 1,50 | 0,07 | 29,68 | 20,65 | 62,45 | 0,97 | 354,82 | 0,00 | 0,30 | 0,01 | 108 | 2011 |
| КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5) | 105 | 12,5 | 18,1 | 9,9 | 252,0 | 0,06 | 0,05 | 20,00 | 2,84 | 0,80 | 0,08 | 15,80 | 18,43 | 120,77 | 2,29 | 236,55 | 0,01 | 0,30 | 0,00 | 270 | 2011 |
| РИС С ОВОЩАМИ | 180 | 4,0 | 5,2 | 38,0 | 215,3 | 0,05 | 2,27 | 420,00 | 0,56 | 0,90 | 0,04 | 18,11 | 32,96 | 86,69 | 0,89 | 175,30 | 0,02 | 0,30 | 0,01 | 3/1 | 2021 |
| 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 | 0,10 | 0,00 | ТК | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ТК | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **935** | **28,4** | **28,9** | **127,3** | **897,7** | 0,43 | 31,92 | 840,00 | 7,19 | 3,20 | 0,29 | 106,87 | 121,24 | 381,11 | 7,95 | 1 189,37 | 0,01 | 1,00 | 0,02 | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 50 | 5,8 | 8,7 | 15,1 | 163,0 | 0,05 | 0,11 | 90,00 | 0,74 | 0,80 | 0,07 | 139,50 | 15,15 | 101,15 | 0,76 | 52,65 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 3 | 2011 |
| МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ | 200 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 | 0,05 | 1,04 | 30,00 | 0,00 | 0,00 | 0,21 | 294,00 | 22,40 | 144,00 | 0,16 | 292,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 83 | 2022 |
| 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 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 338 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **350** | **11,8** | **13,9** | **34,7** | **314,8** | 0,12 | 6,15 | 120,00 | 1,10 | 0,80 | 0,31 | 452,50 | 49,55 | 261,15 | 2,92 | 499,65 | 0,02 | 0,20 | 0,00 | | |
| **Всего за день:** | | **64,9** | **67,6** | **246,0** | **1 869,7** | 0,92 | 62,80 | 1 090,00 | 10,51 | 5,70 | 0,96 | 694,43 | 262,37 | 989,09 | 19,10 | 3 264,88 | 0,14 | 2,80 | 0,03 | | |



## 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 | Р, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 35 | 4,1 | 6,1 | 10,6 | 114,1 | 0,04 | 0,07 | 60,00 | 0,52 | 0,50 | 0,05 | 97,65 | 10,61 | 70,81 | 0,53 | 36,86 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 3 | 2011 |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА | 250 | 7,1 | 13,2 | 40,0 | 307,7 | 0,11 | 0,62 | 70,00 | 0,92 | 1,80 | 0,15 | 132,65 | 38,43 | 157,50 | 0,87 | 240,51 | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 175 | 2011 |
| ПРЯНИКИ | 40 | 2,4 | 1,9 | 30,0 | 146,4 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 4,40 | 3,60 | 20,00 | 0,32 | 28,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ТК | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 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 | 8/1 | 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 | 0,10 | 0,00 | ТК | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **565** | **17,1** | **21,4** | **111,2** | **706,4** | 0,24 | 0,77 | 130,00 | 2,22 | 2,30 | 0,25 | 261,26 | 75,60 | 296,74 | 4,00 | 407,88 | 0,10 | 0,30 | 0,00 | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 100 | 1,6 | 5,1 | 5,2 | 75,7 | 0,02 | 25,30 | 0,00 | 2,12 | 0,00 | 0,02 | 42,02 | 14,36 | 31,01 | 0,59 | 260,56 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 103 | 2023 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 250 | 5,7 | 5,4 | 18,9 | 147,2 | 0,18 | 4,65 | 250,00 | 4,07 | 0,00 | 0,06 | 42,76 | 33,70 | 79,63 | 1,96 | 473,41 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 102 | 2011 |
| ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5) | 105 | 14,1 | 6,1 | 9,5 | 150,0 | 0,09 | 1,22 | 50,00 | 0,81 | 2,70 | 0,13 | 54,22 | 45,13 | 203,66 | 1,16 | 387,37 | 0,10 | 4,70 | 0,01 | 240 | 2005 |
| КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ | 180 | 3,9 | 12,7 | 27,5 | 246,3 | 0,15 | 12,94 | 30,00 | 4,79 | 0,00 | 0,11 | 34,28 | 35,78 | 99,70 | 1,69 | 876,45 | 0,01 | 0,50 | 0,00 | 145 | 2011 |
| 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 | 0,10 | 0,00 | ТК | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ТК | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **955** | **34,0** | **30,3** | **144,5** | **996,7** | 0,66 | 46,11 | 330,00 | 14,39 | 2,70 | 0,40 | 202,88 | 162,17 | 524,60 | 9,40 | 2 156,79 | 0,11 | 5,70 | 0,01 | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СЛОЙКА С КЛЮКВОЙ | 70 | 3,8 | 10,2 | 19,0 | 206,7 | 0,04 | 0,01 | 30,00 | 2,02 | 2,50 | 0,40 | 14,29 | 6,81 | 47,23 | 0,63 | 75,86 | 0,00 | 0,10 | 0,01 | 63 | 2023 |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ) | 200 | 5,6 | 5,0 | 9,0 | 113,0 | 0,06 | 1,40 | 50,00 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 240,00 | 28,00 | 190,00 | 0,00 | 292,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 386 | 2011 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД) | 100 | 0,6 | 0,6 | 15,4 | 72,0 | 0,05 | 6,00 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 30,00 | 17,00 | 22,00 | 1,00 | 255,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 338 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **370** | **10,0** | **15,8** | **43,4** | **391,7** | 0,15 | 7,41 | 90,00 | 2,02 | 2,50 | 0,76 | 284,29 | 51,81 | 259,23 | 1,63 | 622,86 | 0,00 | 0,60 | 0,01 | | |
| **Всего за день:** | | **61,1** | **67,5** | **299,1** | **2 094,8** | 1,05 | 54,29 | 550,00 | 18,63 | 7,50 | 1,41 | 748,43 | 289,58 | 1 080,57 | 15,03 | 3 187,53 | 0,21 | 6,60 | 0,02 | | |

## 9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 100 | 1,9 | 8,9 | 7,7 | 91,0 | 0,02 | 7,00 | 190,00 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 41,00 | 15,00 | 37,00 | 0,70 | 315,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ТК | 2008 |
| КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5) | 105 | 12,5 | 18,1 | 9,9 | 252,0 | 0,06 | 0,05 | 20,00 | 2,84 | 0,80 | 0,08 | 15,80 | 18,43 | 120,77 | 2,29 | 236,55 | 0,01 | 0,30 | 0,00 | 270 | 2011 |
| КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ | 180 | 7,6 | 5,7 | 44,5 | 258,9 | 0,15 | 0,00 | 30,00 | 0,13 | 0,90 | 0,06 | 30,83 | 37,60 | 159,67 | 2,69 | 156,54 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 51/1 | 2023 |
| 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 | 0,00 | 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 | ТК | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **615** | **25,3** | **33,1** | **96,8** | **756,3** | 0,30 | 8,65 | 240,00 | 3,56 | 1,70 | 0,23 | 107,13 | 88,13 | 355,24 | 8,80 | 986,79 | 0,01 | 0,30 | 0,04 | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ) | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14,0 | 0,03 | 10,00 | 10,00 | 0,10 | 0,00 | 0,04 | 23,00 | 14,00 | 42,00 | 1,00 | 141,00 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 71 | 2011 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТОМАТОМ | 250 | 2,8 | 4,4 | 23,9 | 147,4 | 0,08 | 6,74 | 230,00 | 0,36 | 0,80 | 0,06 | 24,57 | 29,11 | 69,69 | 1,02 | 477,72 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 4 | 2022 |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | 230 | 16,6 | 16,0 | 20,0 | 285,0 | 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 | 289 | 2011 |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ) | 200 | 5,6 | 5,0 | 9,0 | 113,0 | 0,06 | 1,40 | 50,00 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 240,00 | 28,00 | 190,00 | 0,00 | 292,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 386 | 2011 |
| 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 | 0,10 | 0,00 | ТК | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ТК | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **905** | **34,8** | **26,4** | **113,4** | **835,7** | 0,38 | 18,14 | 290,00 | 3,05 | 0,80 | 0,52 | 313,32 | 103,96 | 408,49 | 5,72 | 1 076,17 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 50 | 5,8 | 8,7 | 15,1 | 163,0 | 0,05 | 0,11 | 90,00 | 0,74 | 0,80 | 0,07 | 139,50 | 15,15 | 101,15 | 0,76 | 52,65 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 3 | 2011 |
| МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ | 200 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 | 0,05 | 1,04 | 30,00 | 0,00 | 0,00 | 0,21 | 294,00 | 22,40 | 144,00 | 0,16 | 292,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 83 | 2022 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43,0 | 0,04 | 60,00 | 10,00 | 0,22 | 0,00 | 0,03 | 34,00 | 13,00 | 23,00 | 0,30 | 197,00 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 338 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **350** | **12,3** | **13,8** | **32,5** | **310,8** | 0,14 | 61,15 | 130,00 | 0,96 | 0,80 | 0,31 | 467,50 | 50,55 | 268,15 | 1,22 | 541,65 | 0,02 | 0,30 | 0,00 | | |
| **Всего за день:** | | **72,4** | **73,3** | **242,7** | **1 902,8** | 0,82 | 87,94 | 660,00 | 7,57 | 3,30 | 1,06 | 887,95 | 242,64 | 1 031,88 | 15,74 | 2 604,61 | 0,03 | 1,60 | 0,04 | | |



## 10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 0,01 | 0,20 | 0,00 | 52 | 2011 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 200 | 16,9 | 10,5 | 35,7 | 305,3 | 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 | 291 | 2011 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,4 | 2,4 | 21,3 | 121,5 | 0,04 | 0,52 | 20,00 | 0,00 | 0,00 | 0,11 | 112,13 | 20,38 | 91,06 | 0,46 | 173,96 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 11/1 | 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 | 0,10 | 0,00 | ТК | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ТК | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **560** | **26,1** | **19,4** | **93,9** | **655,8** | 0,15 | 4,40 | 20,00 | 3,88 | 0,00 | 0,18 | 157,23 | 56,59 | 179,72 | 3,28 | 532,12 | 0,02 | 0,30 | 0,00 | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24,0 | 0,06 | 25,00 | 170,00 | 0,39 | 0,00 | 0,04 | 14,00 | 20,00 | 26,00 | 1,00 | 290,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 71 | 2011 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250 | 2,8 | 2,9 | 20,2 | 118,0 | 0,09 | 6,60 | 200,00 | 1,42 | 0,00 | 0,06 | 24,25 | 23,30 | 57,47 | 1,05 | 476,36 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 103 | 2011 |
| КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5) | 105 | 12,9 | 23,3 | 9,5 | 299,2 | 0,13 | 0,10 | 30,00 | 2,74 | 1,00 | 0,09 | 17,34 | 20,18 | 128,77 | 2,26 | 252,07 | 0,01 | 0,40 | 0,00 | 271 | 2011 |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ | 180 | 9,8 | 11,7 | 44,3 | 321,4 | 0,26 | 0,00 | 50,00 | 5,56 | 1,70 | 0,14 | 24,37 | 145,14 | 216,83 | 5,08 | 305,80 | 0,00 | 0,20 | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 389 | 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 | 0,10 | 0,00 | ТК | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ТК | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **925** | **34,2** | **39,0** | **140,2** | **1 049,3** | 0,71 | 33,30 | 450,00 | 11,95 | 2,70 | 0,40 | 111,76 | 241,32 | 518,17 | 14,31 | 1 682,43 | 0,01 | 1,00 | 0,00 | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПИРОЖКИ СДОБНЫЕ ПЕЧЕНЫЕ С ТВОРОГОМ | 140 | 19,8 | 13,4 | 45,0 | 382,7 | 0,12 | 0,33 | 80,00 | 1,68 | 2,60 | 0,26 | 125,79 | 26,27 | 219,80 | 1,12 | 176,46 | 0,00 | 0,30 | 0,04 | 101 | 2023 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 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 | 8/1 | 2021 |
| 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 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 338 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **440** | **20,6** | **13,7** | **65,8** | **473,2** | 0,14 | 5,41 | 80,00 | 2,04 | 2,60 | 0,31 | 162,15 | 48,03 | 250,63 | 4,60 | 381,97 | 0,00 | 0,40 | 0,04 | | |
| **Всего за день:** | | **80,9** | **72,1** | **299,9** | **2 178,3** | 1,00 | 43,11 | 550,00 | 17,87 | 5,30 | 0,89 | 431,14 | 345,94 | 948,52 | 22,19 | 2 596,52 | 0,03 | 1,70 | 0,04 | | |

## 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 | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг |
| Итого за весь период | 767,2 | 729,5 | 2 733,0 | 20 705,3 | 9,43 | 631,40 | 6 524,00 | 136,26 | 66,20 | 10,92 | 7200,05 | 2 750,72 | 10 347,34 | 180,74 | 28 668,55 | 0,99 | 34,49 | 0,45 |
| Среднее значение за период | 76,7 | 73,0 | 273,3 | 2 070,5 | 0,94 | 63,14 | 652,40 | 13,63 | 6,62 | 1,09 | 720,00 | 275,07 | 1 034,73 | 18,07 | 2 866,86 | 0,09 | 3,45 | 0,05 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 14,8 | 31,7 | 53,5 | | | | | | | | | | | | | | | |

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

| Возраст детей | Завтрак | Обед | Полдник |
|---|---|---|---|
| 12-18 лет | 594 | 937 | 382 |

# ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

**12-18 лет**

| Наименование продукта | Норма на 1 чел., г | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Факт. за 10 дн., г | Факт. за день, г | Выполнение, г | Выполнение, % | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Хлеб ржаной | 72 | 60 | 101 | 60 | 60 | 86 | 60 | 93 | 60 | 77 | 66 | 723 | 72 | | 100 | 4,8 | 0,6 | 30,5 | 146,6 |
| Хлеб пшеничный | 120 | 131 | 110 | 107 | 110 | 121 | 100 | 140 | 136 | 135 | 110 | 1200 | 120 | | 100 | 9,1 | 0,7 | 58,6 | 276,4 |
| Мука | 12 | 69,2 | 20 | 32,2 | 82,1 | | 67,2 | 20 | 28,2 | 1,5 | 59,9 | 380,3 | 38 | 26 | 317 | 4,0 | 2,3 | 26,2 | 146,5 |
| Крупа (злаки), бобовые | 30 | 49,3 | 46,7 | 27 | 79,9 | 66,7 | | 47,6 | 59,3 | 82,5 | 126,6 | 585,6 | 58,6 | 28,6 | 195 | 6,0 | 1,0 | 37,9 | 184,1 |
| Макаронные изделия | 12 | | 61,2 | | | 61,2 | 56 | | | | 10 | 188,4 | 18,8 | 6,8 | 157 | 2,0 | 0,2 | 12,9 | 61,8 |
| Картофель | 112,2 | 174,1 | 50 | 203,2 | 154,1 | 50 | 151,4 | 204,1 | 183,2 | 175,2 | 75 | 1420,3 | 142 | 29,8 | 127 | 2,8 | 0,6 | 22,5 | 106,1 |
| Овощи разные, зелень | 192 | 208 | 246,1 | 187,6 | 238,9 | 240,2 | 211 | 262,2 | 169,5 | 267,5 | 246,1 | 2277,1 | 227,7 | 35,7 | 119 | 3,3 | 2,9 | 13,7 | 88,3 |
| Фрукты свежие | 111 | | 200 | 227 | 100 | 120 | 100 | 100 | 107 | 100 | 100 | 1154 | 115 | 4 | 104 | 1,2 | 2,3 | 15,8 | 97,1 |
| Фрукты сухие | 12 | 31,3 | | 20 | | 20 | 31,3 | 20 | | | | 122,6 | 12,3 | 0,3 | 102 | 0,1 | | 1,5 | 6,4 |
| Соки фруктовые (овощные) | 120 | | 200 | | 200 | 200 | | 200 | | 200 | 200 | 1200 | 120 | | 100 | 0,6 | 0,1 | 11,8 | 50,0 |
| Мясо | 46,8 | 79 | 66,9 | 79 | | 80 | 103,8 | 59,8 | | 59,8 | 66,9 | 595,2 | 59,5 | 12,7 | 127 | 10,1 | 11,8 | | 146,2 |
| Субпродукты (печень, язык, сердце) | 24 | | | | | | | | | | | | | -24 | 0 | | | | |
| Птица | 31,8 | | 96 | | 130,9 | 96 | | 73,9 | | 94,6 | 96 | 587,4 | 58,7 | 26,9 | 185 | 10,4 | 10,5 | | 135,6 |
| Рыба | 46,2 | | | | 144 | | | | 72,6 | | | 216,6 | 21,7 | -24,5 | 47 | 3,3 | 0,2 | | 15,1 |
| Молоко | 210 | 140 | 200 | 260 | 28 | 200 | | 250 | 135 | 200 | 100 | 1513 | 151 | -59 | 72 | 4,1 | 3,6 | 8,5 | 83,6 |
| Кисломолочные продукты | 108 | | | 200 | | | 200 | | 200 | 200 | | 800 | 80 | -28 | 74 | 2,2 | 2,0 | 3,6 | 45,2 |
| Творог | 36 | 75 | | 184 | 66 | | 75 | | | | 66 | 466 | 47 | 11 | 129 | 8,3 | 4,2 | 1,4 | 77,8 |
| Сыр | 9 | 10,5 | 20 | | | 20 | 32 | 15 | 10,5 | 15 | | 123 | 12,3 | 3,3 | 137 | 2,8 | 3,6 | | 44,4 |
| Сметана | 6 | 5 | | 42,2 | 7,5 | | 5 | | 11,2 | | | 70,9 | 7,1 | 1,1 | 118 | 0,2 | 1,1 | 0,3 | 14,2 |
| Масло сливочное | 21 | 20,8 | 15,8 | 20,8 | 17,5 | 13,5 | 8 | 29,2 | 28,2 | 21 | 16,4 | 191,2 | 19,1 | -1,9 | 91 | 0,6 | 16,0 | 3,9 | 167,0 |
| Масло растительное | 10,8 | 14,7 | 22,6 | 17,8 | 11,5 | 23,3 | 17,6 | 7,3 | 20,8 | 12,6 | 23,1 | 171,3 | 17,1 | 6,3 | 159 | 0,6 | 18,6 | 3,8 | 189,3 |
| Яйцо | 24 | 28,1 | 6,9 | 15,1 | 16,8 | | 68,4 | 5,6 | 15,9 | | 12,8 | 169,6 | 17 | -7 | 71 | 2,7 | 3,8 | 3,9 | 65,2 |
| Сахарный песок | 21 | 42 | 10 | 33 | 22,3 | 12 | 25,2 | 10 | 29,2 | | 26,3 | 210 | 21 | | 100 | 0,6 | 1,9 | 24,2 | 120,6 |
| Кондитерские изделия | 9 | 50 | 20 | | | 20 | 20 | | 40 | | | 150 | 15 | 6 | 167 | 1,0 | 1,1 | 11,2 | 58,5 |
| Чай | 1,2 | 4 | 2 | | 4 | | 2 | | 2 | | 2 | 16 | 1,6 | 0,4 | 133 | 0,3 | | 0,6 | 3,9 |
| Какао | 0,72 | | | 7,2 | | | | | | | | 7,2 | 0,72 | | 100 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 2,0 |
| Кофейный напиток | 1,2 | | | | | | | | | | 6 | 6 | 0,6 | -0,6 | 50 | 0,1 | | 0,3 | 1,5 |
| Дрожжи | 0,18 | 0,3 | | 0,3 | 0,3 | | 0,3 | | 0,3 | | 0,3 | 1,8 | 0,18 | | 100 | 0,7 | 1,9 | 3,8 | 39,6 |
| Крахмал | 2,4 | | | | | | | | 24 | | | 24 | 2,4 | | 100 | | | 1,9 | 7,4 |
| Соль | 3 | 3,3 | 4,1 | 1,5 | 4,1 | 3,7 | 2 | 3 | 3 | 1,9 | 3,3 | 29,9 | 3 | | 100 | 0,6 | 1,9 | 3,8 | 39,2 |
| Специи | 1,2 | | | | | | | | | | | | | -1,2 | 0 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 82,7 | 93,0 | 302,7 | 2 419,6 |