

Проект типового 20-ти дневного меню диетического питания (сахарный диабет) для обучающихся общеобразовательных организаций г. Краснодар

Возрастная группа 7-11 лет  
Сезон осенне-зимний

| №<br>рец.                        | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса<br>порции, (гр.) | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая | Витамины (мг) |      |        |         |        | Минеральные вещества (мг) |         |        |         |       |       |        |      |
|----------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------|----------------------|-------|--------|---------------------|---------------|------|--------|---------|--------|---------------------------|---------|--------|---------|-------|-------|--------|------|
|                                  |                                                  |                        | Б                    | Ж     | У      |                     | В1            | В2   | С      | А(мкг)  | Д(мкг) | Ca                        | P       | Mg     | K       | Fe    | Se    | I      | F    |
| 1                                | 2                                                | 3                      | 4                    | 5     | 6      | 7                   | 8             | 9    | 10     | 11      | 12     | 13                        | 14      | 15     | 16      | 17    | 18    | 19     | 20   |
| Понедельник 1                    |                                                  |                        |                      |       |        |                     |               |      |        |         |        |                           |         |        |         |       |       |        |      |
| Завтрак                          |                                                  |                        |                      |       |        |                     |               |      |        |         |        |                           |         |        |         |       |       |        |      |
| 71/М                             | Огурцы свежие                                    | 60                     | 0,42                 | 0,06  | 1,14   | 6,60                | 0,02          | 0,02 | 4,20   | 6,00    |        | 13,80                     | 25,20   | 8,40   | 84,60   | 0,36  | 0,18  | 1,80   |      |
| 320/К/СД                         | Куриное филе запеченное с соусом томатным, 90/20 | 110                    | 25,01                | 7,16  | 1,92   | 179,07              | 0,12          | 0,26 | 3,00   | 218,55  | 0,00   | 17,77                     | 244,71  | 35,40  | 360,75  | 1,23  | 28,80 | 1,00   | 0,01 |
| 174/К/СД                         | Овощи запеченные                                 | 150                    | 3,98                 | 5,59  | 20,63  | 150,48              | 0,15          | 0,13 | 22,73  | 1167,00 | 0,04   | 78,17                     | 126,10  | 48,04  | 648,45  | 1,52  | 0,98  | 9,64   | 0,07 |
| 54-2гн-2022/СД                   | Чай без сахара                                   | 200                    | 0,20                 | 0,02  | 0,07   | 1,52                |               | 0,01 | 0,10   | 0,50    |        | 4,95                      | 8,24    | 4,40   | 24,80   | 0,82  |       |        |      |
| 8,3                              | Хлеб ржаной                                      | 60                     | 2,94                 | 0,60  | 26,88  | 126,00              | 0,05          | 0,02 |        |         |        | 10,80                     | 55,20   | 12,00  | 85,80   | 1,74  | 3,00  | 3,36   | 0,02 |
| Итого за Завтрак                 |                                                  | 580                    | 32,55                | 13,43 | 50,64  | 463,67              | 0,34          | 0,44 | 30,03  | 1392,05 | 0,04   | 125,49                    | 459,45  | 108,24 | 1204,40 | 5,67  | 32,96 | 15,80  | 0,10 |
| Промежуточное питание 1          |                                                  |                        |                      |       |        |                     |               |      |        |         |        |                           |         |        |         |       |       |        |      |
| 338/М                            | Яблоко зеленых сортов                            | 100                    | 0,40                 | 0,40  | 9,80   | 47,00               | 0,03          | 0,02 | 10,00  | 5,00    |        | 16,00                     | 11,00   | 9,00   | 278,00  | 2,20  | 0,30  | 2,00   | 0,01 |
|                                  | Орехово-фруктовая смесь                          | 20                     | 1,50                 | 3,72  | 8,26   | 73,52               | 0,03          | 0,03 | 0,84   | 41,99   |        | 22,14                     | 35,95   | 21,69  | 209,11  | 0,55  | 0,47  | 0,46   | 0,05 |
| Итого за Промежуточное питание 1 |                                                  | 120                    | 1,90                 | 4,12  | 18,06  | 120,52              | 0,06          | 0,05 | 10,84  | 46,99   | 0,00   | 38,14                     | 46,95   | 30,69  | 487,11  | 2,75  | 0,77  | 2,46   | 0,06 |
| Обед                             |                                                  |                        |                      |       |        |                     |               |      |        |         |        |                           |         |        |         |       |       |        |      |
| 59/М/СД                          | Салат из моркови с яблоками                      | 60                     | 0,65                 | 0,11  | 4,58   | 22,80               | 0,03          | 0,03 | 3,75   | 900,75  |        | 14,55                     | 26,40   | 18,45  | 131,70  | 0,65  | 0,09  | 2,55   | 0,03 |
| 137-2004                         | Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/25 | 225                    | 7,80                 | 3,14  | 14,79  | 118,88              | 0,14          | 0,14 | 18,95  | 187,10  | 0,07   | 23,58                     | 117,05  | 31,90  | 599,20  | 1,80  | 8,36  | 7,33   | 0,05 |
| 229/М/СД                         | Рыба, тушенная в томате с овощами                | 100                    | 16,40                | 6,84  | 2,48   | 137,79              | 0,13          | 0,13 | 3,25   | 414,00  | 0,25   | 50,02                     | 258,44  | 64,54  | 492,47  | 1,06  | 16,11 | 151,40 | 0,71 |
| 739-24                           | Картофель по-деревенски с сыром                  | 150                    | 5,06                 | 12,48 | 29,45  | 251,01              | 0,21          | 0,14 | 35,64  | 22,59   | 0,06   | 75,57                     | 135,16  | 43,50  | 1015,88 | 1,69  | 1,63  | 9,57   | 0,06 |
| 885-24                           | Чай фруктовый без сахара                         | 200                    | 0,18                 | 0,05  | 1,03   | 5,76                |               | 0,01 | 1,07   | 0,85    |        | 5,07                      | 6,87    | 3,98   | 45,16   | 0,79  | 0,03  | 0,20   |      |
|                                  | Хлеб ржаной                                      | 50                     | 2,45                 | 0,50  | 22,40  | 105,00              | 0,05          | 0,02 |        |         |        | 9,00                      | 46,00   | 10,00  | 71,50   | 1,45  | 2,50  | 2,80   | 0,02 |
| Итого за Обед                    |                                                  | 785                    | 32,54                | 23,12 | 74,73  | 641,24              | 0,56          | 0,47 | 62,66  | 1525,29 | 0,38   | 177,79                    | 589,92  | 172,37 | 2355,91 | 7,44  | 28,72 | 173,85 | 0,87 |
| Промежуточное питание 2          |                                                  |                        |                      |       |        |                     |               |      |        |         |        |                           |         |        |         |       |       |        |      |
| 338/М                            | Яблоко зеленых сортов                            | 150                    | 0,60                 | 0,60  | 14,70  | 70,50               | 0,05          | 0,03 | 15,00  | 7,50    |        | 24,00                     | 16,50   | 13,50  | 417,00  | 3,30  | 0,45  | 3,00   | 0,01 |
|                                  | Кефир с м.д.ж. 2,5%                              | 200                    | 5,80                 | 5,00  | 8,00   | 106,00              | 0,08          | 0,34 | 1,40   | 44,00   | 0,06   | 240,00                    | 180,00  | 28,00  | 832,00  | 0,20  | 4,00  | 18,00  | 0,04 |
| Итого за Промежуточное питание 2 |                                                  | 350                    | 6,40                 | 5,60  | 22,70  | 176,50              | 0,13          | 0,37 | 16,40  | 51,50   | 0,06   | 264,00                    | 196,50  | 41,50  | 1249,00 | 3,50  | 4,45  | 21,00  | 0,05 |
| Итого за день                    |                                                  | 1835                   | 73,39                | 46,27 | 166,13 | 1401,93             | 1,09          | 1,33 | 119,93 | 3015,83 | 0,48   | 605,42                    | 1292,82 | 352,80 | 5296,42 | 19,36 | 66,90 | 213,11 | 1,08 |

| №<br>рец.                        | Прием пищи, наименование блюда          | Масса<br>порции, (гр.) | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая | Витамины (мг) |       |       |        |        | Минеральные вещества (мг) |         |        |         |       |       |       |       |
|----------------------------------|-----------------------------------------|------------------------|----------------------|-------|--------|---------------------|---------------|-------|-------|--------|--------|---------------------------|---------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|
|                                  |                                         |                        | Б                    | Ж     | У      |                     | В1            | В2    | С     | А(мкг) | Д(мкг) | Ca                        | P       | Mg     | K       | Fe    | Se    | I     | F     |
| 1                                | 2                                       | 3                      | 5,00                 | 6,00  | 7,00   | 8,00                | 9,00          | 10,00 | 11,00 | 12,00  | 13,00  | 14,00                     | 15,00   | 16,00  | 17,00   | 18,00 | 19,00 | 20,00 | 21,00 |
| Вторник 1                        |                                         |                        |                      |       |        |                     |               |       |       |        |        |                           |         |        |         |       |       |       |       |
| Завтрак                          |                                         |                        |                      |       |        |                     |               |       |       |        |        |                           |         |        |         |       |       |       |       |
| Д/23                             | Салат зеленый                           | 60                     | 0,45                 | 4,07  | 1,01   | 42,58               | 0,02          | 0,02  | 7,24  | 6,28   |        | 22,12                     | 19,67   | 7,13   | 90,79   | 0,26  | 0,21  | 1,02  |       |
| ТК №3/14                         | Гречка "по-Кубански" (говядина), 50/100 | 150                    | 19,71                | 8,37  | 26,39  | 259,40              | 0,28          | 0,25  | 2,37  | 203,36 | 0,04   | 26,35                     | 272,51  | 110,16 | 452,41  | 5,13  | 21,05 | 7,53  | 0,06  |
| 379/М/СД                         | Напиток кофейный на молоке без сахара   | 200                    | 3,15                 | 2,50  | 8,64   | 71,64               | 0,04          | 0,15  | 1,60  | 22,00  | 0,05   | 122,46                    | 93,66   | 15,32  | 163,40  | 0,15  | 1,04  | 9,00  | 0,02  |
|                                  | Хлеб ржаной                             | 50                     | 2,45                 | 0,50  | 22,40  | 105,00              | 0,05          | 0,02  |       |        |        | 9,00                      | 46,00   | 10,00  | 71,50   | 1,45  | 2,50  | 2,80  | 0,02  |
| Итого за Завтрак                 |                                         | 460                    | 25,76                | 15,44 | 58,44  | 478,62              | 0,39          | 0,44  | 11,21 | 231,64 | 0,09   | 179,93                    | 431,84  | 142,61 | 778,10  | 6,99  | 24,80 | 20,35 | 0,10  |
| Промежуточное питание 1          |                                         |                        |                      |       |        |                     |               |       |       |        |        |                           |         |        |         |       |       |       |       |
| 338/М                            | Яблоко зеленых сортов                   | 100                    | 0,40                 | 0,40  | 9,80   | 47,00               | 0,03          | 0,02  | 10,00 | 5,00   |        | 16,00                     | 11,00   | 9,00   | 278,00  | 2,20  | 0,30  | 2,00  | 0,01  |
|                                  | Орехово-фруктовая смесь                 | 20                     | 1,50                 | 3,72  | 8,26   | 73,52               | 0,03          | 0,03  | 0,84  | 41,99  |        | 22,14                     | 35,95   | 21,69  | 209,11  | 0,55  | 0,47  | 0,46  | 0,05  |
| Итого за Промежуточное питание 1 |                                         | 120                    | 1,90                 | 4,12  | 18,06  | 120,52              | 0,06          | 0,05  | 10,84 | 46,99  | 0,00   | 38,14                     | 46,95   | 30,69  | 487,11  | 2,75  | 0,77  | 2,46  | 0,06  |
| Обед                             |                                         |                        |                      |       |        |                     |               |       |       |        |        |                           |         |        |         |       |       |       |       |
| 47-22                            | Салат из зеленого горошка               | 60                     | 1,87                 | 3,13  | 4,28   | 52,64               | 0,07          | 0,03  | 6,40  | 28,50  |        | 14,23                     | 39,60   | 12,99  | 68,70   | 0,46  | 0,78  | 0,61  | 0,01  |
| 383-06                           | Борщ "Кубанский" с фасолью              | 200                    | 2,95                 | 2,54  | 12,00  | 86,50               | 0,05          | 0,05  | 15,44 | 209,86 | 0,04   | 42,74                     | 61,43   | 24,23  | 302,96  | 1,16  | 0,87  | 4,10  | 0,02  |
| 299/М/СД                         | Суфле из кур с маслом сливочным, 90/5   | 95                     | 19,72                | 9,32  | 3,12   | 179,34              | 0,10          | 0,31  | 0,25  | 41,70  | 0,11   | 34,88                     | 193,35  | 27,29  | 270,71  | 0,87  | 23,15 | 2,83  | 0,00  |
| 349-22                           | Каша ячневая вязкая                     | 150                    | 5,96                 | 5,84  | 38,68  | 230,94              | 0,16          | 0,06  |       | 31,50  | 0,09   | 51,93                     | 205,09  | 29,72  | 123,12  | 1,10  | 22,31 |       | 0,05  |
| 54-6хн-2022/СД                   | Компот из клубники без сахара           | 200                    | 0,16                 | 0,04  | 2,80   | 14,00               | 0,01          | 0,02  | 16,48 | 0,80   |        | 6,40                      | 5,20    | 4,40   | 59,20   | 0,30  | 0,28  |       |       |
|                                  | Хлеб ржаной                             | 40                     | 1,96                 | 0,40  | 17,92  | 84,00               | 0,04          | 0,01  |       |        |        | 7,20                      | 36,80   | 8,00   | 57,20   | 1,16  | 2,00  | 2,24  | 0,01  |
| Итого за Обед                    |                                         | 745                    | 32,62                | 21,27 | 78,80  | 647,42              | 0,43          | 0,48  | 38,57 | 312,36 | 0,24   | 157,38                    | 541,47  | 106,63 | 881,89  | 5,05  | 49,39 | 9,78  | 0,09  |
| Промежуточное питание 2          |                                         |                        |                      |       |        |                     |               |       |       |        |        |                           |         |        |         |       |       |       |       |
| 338/М                            | Яблоко зеленых сортов                   | 150                    | 0,60                 | 0,60  | 14,70  | 70,50               | 0,05          | 0,03  | 15,00 | 7,50   |        | 24,00                     | 16,50   | 13,50  | 417,00  | 3,30  | 0,45  | 3,00  | 0,01  |
|                                  | Кефир с м.д.ж. 2,5%                     | 200                    | 5,80                 | 5,00  | 8,00   | 106,00              | 0,08          | 0,34  | 1,40  | 44,00  | 0,06   | 240,00                    | 180,00  | 28,00  | 832,00  | 0,20  | 4,00  | 18,00 | 0,04  |
| Итого за Промежуточное питание 2 |                                         | 350                    | 6,40                 | 5,60  | 22,70  | 176,50              | 0,13          | 0,37  | 16,40 | 51,50  | 0,06   | 264,00                    | 196,50  | 41,50  | 1249,00 | 3,50  | 4,45  | 21,00 | 0,05  |
| Итого за день                    |                                         | 1675                   | 66,68                | 46,43 | 178,00 | 1423,06             | 1,01          | 1,34  | 77,02 | 642,49 | 0,39   | 639,45                    | 1216,76 | 321,43 | 3396,10 | 18,29 | 79,41 | 53,59 | 0,30  |

| №<br>рец.                        | Прием пищи, наименование блюда              | Масса<br>порции, (гр.) | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая | Витамины (мг) |       |       |        |        | Минеральные вещества (мг) |         |        |         |       |       |       |       |
|----------------------------------|---------------------------------------------|------------------------|----------------------|-------|--------|---------------------|---------------|-------|-------|--------|--------|---------------------------|---------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|
|                                  |                                             |                        | Б                    | Ж     | У      |                     | В1            | В2    | С     | А(мкг) | Д(мкг) | Ca                        | P       | Mg     | K       | Fe    | Se    | I     | F     |
| 1                                | 2                                           | 3                      | 5,00                 | 6,00  | 7,00   | 8,00                | 9,00          | 10,00 | 11,00 | 12,00  | 13,00  | 14,00                     | 15,00   | 16,00  | 17,00   | 18,00 | 19,00 | 20,00 | 21,00 |
| Среда 1                          |                                             |                        |                      |       |        |                     |               |       |       |        |        |                           |         |        |         |       |       |       |       |
| Завтрак                          |                                             |                        |                      |       |        |                     |               |       |       |        |        |                           |         |        |         |       |       |       |       |
| 015-17                           | Сыр "Российский"                            | 15                     | 3,48                 | 4,43  |        | 54,60               | 0,01          | 0,05  | 0,11  | 43,20  | 0,14   | 132,00                    | 75,00   | 5,25   | 13,20   | 0,15  | 2,18  | 1,35  | 0,01  |
| 219/М/СД                         | Сырники из творога с соусом ягодным, 150/50 | 200                    | 34,52                | 9,92  | 31,86  | 360,74              | 0,19          | 0,47  | 7,72  | 56,71  | 0,05   | 258,66                    | 435,29  | 82,74  | 388,47  | 2,06  | 42,86 | 13,91 | 0,04  |
| 54-3гн-2022/СД                   | Чай с лимоном без сахара                    | 200                    | 0,26                 | 0,03  | 0,28   | 3,90                |               | 0,01  | 2,90  | 0,64   |        | 7,75                      | 9,78    | 5,24   | 36,21   | 0,86  | 0,03  | 0,01  |       |
|                                  | Хлеб ржаной                                 | 40                     | 1,96                 | 0,40  | 17,92  | 84,00               | 0,04          | 0,01  |       |        |        | 7,20                      | 36,80   | 8,00   | 57,20   | 1,16  | 2,00  | 2,24  | 0,01  |
| Итого за Завтрак                 |                                             | 455                    | 40,22                | 14,78 | 50,06  | 503,24              | 0,24          | 0,54  | 10,73 | 100,55 | 0,19   | 405,61                    | 556,87  | 101,23 | 495,08  | 4,23  | 47,07 | 17,51 | 0,06  |
| Промежуточное питание 1          |                                             |                        |                      |       |        |                     |               |       |       |        |        |                           |         |        |         |       |       |       |       |
| 338/М                            | Яблоко зеленых сортов                       | 100                    | 0,40                 | 0,40  | 9,80   | 47,00               | 0,03          | 0,02  | 10,00 | 5,00   |        | 16,00                     | 11,00   | 9,00   | 278,00  | 2,20  | 0,30  | 2,00  | 0,01  |
|                                  | Орехово-фруктовая смесь                     | 20                     | 1,50                 | 3,72  | 8,26   | 73,52               | 0,03          | 0,03  | 0,84  | 41,99  |        | 22,14                     | 35,95   | 21,69  | 209,11  | 0,55  | 0,47  | 0,46  | 0,05  |
| Итого за Промежуточное питание 1 |                                             | 120                    | 1,90                 | 4,12  | 18,06  | 120,52              | 0,06          | 0,05  | 10,84 | 46,99  | 0,00   | 38,14                     | 46,95   | 30,69  | 487,11  | 2,75  | 0,77  | 2,46  | 0,06  |
| Обед                             |                                             |                        |                      |       |        |                     |               |       |       |        |        |                           |         |        |         |       |       |       |       |
| 20/М/ССЖ                         | Салат из свежих огурцов                     | 60                     | 0,46                 | 5,06  | 1,65   | 53,92               | 0,02          | 0,02  | 4,26  | 4,80   |        | 14,93                     | 25,71   | 8,05   | 83,46   | 0,37  | 0,19  | 1,71  |       |
| 87-17                            | Ши из свежей капусты                        | 200                    | 1,43                 | 6,19  | 6,60   | 88,12               | 0,05          | 0,05  | 24,80 | 215,30 |        | 31,45                     | 34,98   | 17,28  | 281,54  | 0,61  | 0,34  | 3,02  | 0,02  |
| 290/К/СД                         | Гуляш из курицы                             | 120                    | 19,29                | 7,07  | 2,85   | 157,28              | 0,10          | 0,20  | 2,55  | 15,65  |        | 13,56                     | 192,11  | 27,32  | 282,79  | 1,02  | 21,97 | 0,63  |       |
| 349-22                           | Каша гречневая вязкая                       | 150                    | 5,32                 | 3,56  | 24,02  | 149,19              | 0,18          | 0,09  |       | 14,34  | 0,04   | 10,78                     | 126,40  | 84,11  | 160,54  | 2,83  | 2,42  | 1,39  | 0,01  |
| 342/М/СД                         | Компот из свежих яблок без сахара           | 200                    | 0,16                 | 0,16  | 3,92   | 18,80               | 0,01          | 0,01  | 4,00  | 2,00   |        | 6,40                      | 4,40    | 3,60   | 111,20  | 0,88  | 0,12  | 0,80  |       |
|                                  | Хлеб ржаной                                 | 90                     | 4,41                 | 0,90  | 40,32  | 189,00              | 0,08          | 0,03  |       |        |        | 16,20                     | 82,80   | 18,00  | 128,70  | 2,61  | 4,50  | 5,04  | 0,04  |
| Итого за Обед                    |                                             | 820                    | 31,07                | 22,94 | 79,36  | 656,31              | 0,44          | 0,40  | 35,61 | 252,09 | 0,04   | 93,32                     | 466,40  | 158,36 | 1048,23 | 8,32  | 29,54 | 12,59 | 0,07  |
| Промежуточное питание 2          |                                             |                        |                      |       |        |                     |               |       |       |        |        |                           |         |        |         |       |       |       |       |
| 338/М                            | Яблоко зеленых сортов                       | 150                    | 0,60                 | 0,60  | 14,70  | 70,50               | 0,05          | 0,03  | 15,00 | 7,50   |        | 24,00                     | 16,50   | 13,50  | 417,00  | 3,30  | 0,45  | 3,00  | 0,01  |
|                                  | Кефир с м.д.ж. 2,5%                         | 200                    | 5,80                 | 5,00  | 8,00   | 106,00              | 0,08          | 0,34  | 1,40  | 44,00  | 0,06   | 240,00                    | 180,00  | 28,00  | 832,00  | 0,20  | 4,00  | 18,00 | 0,04  |
| Итого за Промежуточное питание 2 |                                             | 350                    | 6,40                 | 5,60  | 22,70  | 176,50              | 0,13          | 0,37  | 16,40 | 51,50  | 0,06   | 264,00                    | 196,50  | 41,50  | 1249,00 | 3,50  | 4,45  | 21,00 | 0,05  |
| Итого за день                    |                                             | 1745                   | 79,59                | 47,44 | 170,18 | 1456,57             | 0,87          | 1,36  | 73,58 | 451,13 | 0,29   | 801,07                    | 1266,72 | 331,78 | 3279,42 | 18,80 | 81,83 | 53,56 | 0,24  |

| №<br>рец.                        | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса<br>порции, (гр.) | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая | Витамины (мг) |       |        |         |        | Минеральные вещества (мг) |         |        |         |       |       |       |       |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------|-------|--------|---------------------|---------------|-------|--------|---------|--------|---------------------------|---------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|
|                                  |                                                            |                        | Б                    | Ж     | У      |                     | В1            | В2    | С      | А(мкг)  | Д(мкг) | Ca                        | P       | Mg     | K       | Fe    | Se    | I     | F     |
| 1                                | 2                                                          | 3                      | 5,00                 | 6,00  | 7,00   | 8,00                | 9,00          | 10,00 | 11,00  | 12,00   | 13,00  | 14,00                     | 15,00   | 16,00  | 17,00   | 18,00 | 19,00 | 20,00 | 21,00 |
| Четверг 1                        |                                                            |                        |                      |       |        |                     |               |       |        |         |        |                           |         |        |         |       |       |       |       |
| Завтрак                          |                                                            |                        |                      |       |        |                     |               |       |        |         |        |                           |         |        |         |       |       |       |       |
| 113-24                           | Салат из свеклы с растительным маслом                      | 60                     | 0,86                 | 3,05  | 5,02   | 50,91               | 0,01          | 0,02  | 5,70   | 1,14    |        | 21,75                     | 24,71   | 12,58  | 164,18  | 0,80  | 0,40  | 3,99  | 0,01  |
| 266/М/СД                         | Бифштекс рубленый (говядина)                               | 90                     | 19,44                | 5,82  | 0,82   | 133,08              | 0,12          | 0,21  | 1,00   |         |        | 12,20                     | 189,07  | 26,47  | 341,53  | 2,89  | 25,45 | 7,50  | 0,06  |
| 143/М/СД                         | Рагу из овощей                                             | 150                    | 3,37                 | 2,52  | 20,82  | 120,37              | 0,15          | 0,13  | 41,85  | 712,99  |        | 45,13                     | 95,21   | 44,41  | 760,98  | 1,50  | 0,64  | 8,23  | 0,06  |
| 882-24/СД                        | Чай с молоком без сахара                                   | 200                    | 1,65                 | 1,27  | 2,47   | 28,52               | 0,02          | 0,09  | 0,75   | 11,50   | 0,03   | 64,95                     | 53,24   | 11,40  | 97,80   | 0,87  | 0,50  | 4,50  | 0,01  |
|                                  | Хлеб ржаной                                                | 50                     | 2,45                 | 0,50  | 22,40  | 105,00              | 0,05          | 0,02  |        |         |        | 9,00                      | 46,00   | 10,00  | 71,50   | 1,45  | 2,50  | 2,80  | 0,02  |
| Итого за Завтрак                 |                                                            | 550                    | 27,77                | 13,16 | 51,53  | 437,88              | 0,35          | 0,47  | 49,30  | 725,63  | 0,03   | 153,03                    | 408,23  | 104,86 | 1435,99 | 7,51  | 29,49 | 27,02 | 0,16  |
| Промежуточное питание 1          |                                                            |                        |                      |       |        |                     |               |       |        |         |        |                           |         |        |         |       |       |       |       |
| 338/М                            | Яблоко зеленых сортов                                      | 100                    | 0,40                 | 0,40  | 9,80   | 47,00               | 0,03          | 0,02  | 10,00  | 5,00    |        | 16,00                     | 11,00   | 9,00   | 278,00  | 2,20  | 0,30  | 2,00  | 0,01  |
|                                  | Орехово-фруктовая смесь                                    | 20                     | 1,50                 | 3,72  | 8,26   | 73,52               | 0,03          | 0,03  | 0,84   | 41,99   |        | 22,14                     | 35,95   | 21,69  | 209,11  | 0,55  | 0,47  | 0,46  | 0,05  |
| Итого за Промежуточное питание 1 |                                                            | 120                    | 1,90                 | 4,12  | 18,06  | 120,52              | 0,06          | 0,05  | 10,84  | 46,99   | 0,00   | 38,14                     | 46,95   | 30,69  | 487,11  | 2,75  | 0,77  | 2,46  | 0,06  |
| Обед                             |                                                            |                        |                      |       |        |                     |               |       |        |         |        |                           |         |        |         |       |       |       |       |
| ТК №84 Н                         | Салат из отварных овощей с зеленым горошком                | 60                     | 0,98                 | 3,07  | 4,51   | 49,82               | 0,03          | 0,03  | 4,65   | 505,00  |        | 18,46                     | 30,28   | 16,93  | 130,93  | 0,59  | 0,32  | 3,06  | 0,02  |
| ТК №О/15                         | Рассольник "Южный"                                         | 200                    | 1,83                 | 4,31  | 13,54  | 100,76              | 0,09          | 0,05  | 13,40  | 162,44  |        | 13,44                     | 53,76   | 20,68  | 387,60  | 0,77  | 1,73  | 3,88  | 0,03  |
| 268/М/СД                         | Шницель из говядины и мяса птицы с маслом сливочным, 120/5 | 125                    | 22,23                | 7,91  | 15,50  | 222,05              | 0,13          | 0,15  | 2,34   | 27,18   | 0,07   | 22,14                     | 217,88  | 69,46  | 356,73  | 2,84  | 23,13 | 7,51  | 0,10  |
| 634-22                           | Картофель отварной с зеленью                               | 150                    | 3,13                 | 4,97  | 24,95  | 157,30              | 0,18          | 0,12  | 31,90  | 42,81   | 0,08   | 27,35                     | 92,86   | 36,48  | 870,37  | 1,46  | 0,51  | 7,63  | 0,05  |
| ТК №О/8                          | Напиток "Ассорти" (вишня) без сахара                       | 180                    | 0,22                 | 0,05  | 2,86   | 14,04               | 0,01          | 0,01  | 4,05   | 4,59    |        | 9,99                      | 8,10    | 7,02   | 69,12   | 0,14  | 0,03  | 0,54  |       |
|                                  | Хлеб ржаной                                                | 50                     | 2,45                 | 0,50  | 22,40  | 105,00              | 0,05          | 0,02  |        |         |        | 9,00                      | 46,00   | 10,00  | 71,50   | 1,45  | 2,50  | 2,80  | 0,02  |
| Итого за Обед                    |                                                            | 765                    | 30,84                | 20,81 | 83,76  | 648,97              | 0,49          | 0,38  | 56,34  | 742,02  | 0,15   | 100,38                    | 448,88  | 160,57 | 1886,25 | 7,25  | 28,22 | 25,42 | 0,22  |
| Промежуточное питание 2          |                                                            |                        |                      |       |        |                     |               |       |        |         |        |                           |         |        |         |       |       |       |       |
| 338/М                            | Яблоко зеленых сортов                                      | 150                    | 0,60                 | 0,60  | 14,70  | 70,50               | 0,05          | 0,03  | 15,00  | 7,50    |        | 24,00                     | 16,50   | 13,50  | 417,00  | 3,30  | 0,45  | 3,00  | 0,01  |
|                                  | Кефир с м.д.ж. 2,5%                                        | 200                    | 5,80                 | 5,00  | 8,00   | 106,00              | 0,08          | 0,34  | 1,40   | 44,00   | 0,06   | 240,00                    | 180,00  | 28,00  | 832,00  | 0,20  | 4,00  | 18,00 | 0,04  |
| Итого за Промежуточное питание 2 |                                                            | 350                    | 6,40                 | 5,60  | 22,70  | 176,50              | 0,13          | 0,37  | 16,40  | 51,50   | 0,06   | 264,00                    | 196,50  | 41,50  | 1249,00 | 3,50  | 4,45  | 21,00 | 0,05  |
| Итого за день                    |                                                            | 1785                   | 66,91                | 43,69 | 176,05 | 1383,87             | 1,03          | 1,27  | 132,88 | 1566,14 | 0,24   | 555,55                    | 1100,56 | 337,62 | 5058,35 | 21,01 | 62,93 | 75,90 | 0,49  |

| №<br>рец.                        | Прием пищи, наименование блюда                                      | Масса<br>порции, (гр.) | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая | Витамины (мг) |       |       |        |        | Минеральные вещества (мг) |         |        |         |       |       |       |       |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------|-------|--------|---------------------|---------------|-------|-------|--------|--------|---------------------------|---------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|
|                                  |                                                                     |                        | Б                    | Ж     | У      |                     | В1            | В2    | С     | А(мкг) | Д(мкг) | Ca                        | P       | Mg     | K       | Fe    | Se    | I     | F     |
| 1                                | 2                                                                   | 3                      | 5,00                 | 6,00  | 7,00   | 8,00                | 9,00          | 10,00 | 11,00 | 12,00  | 13,00  | 14,00                     | 15,00   | 16,00  | 17,00   | 18,00 | 19,00 | 20,00 | 21,00 |
| Пятница 1                        |                                                                     |                        |                      |       |        |                     |               |       |       |        |        |                           |         |        |         |       |       |       |       |
| Завтрак                          |                                                                     |                        |                      |       |        |                     |               |       |       |        |        |                           |         |        |         |       |       |       |       |
| 015-17                           | Сыр "Российский"                                                    | 15                     | 3,48                 | 4,43  |        | 54,60               | 0,01          | 0,05  | 0,11  | 43,20  | 0,14   | 132,00                    | 75,00   | 5,25   | 13,20   | 0,15  | 2,18  | 1,35  | 0,01  |
| 215/М/СД                         | Омлет белковый паровой                                              | 70                     | 6,80                 | 2,61  | 1,52   | 55,66               | 0,01          | 0,37  | 0,26  | 4,40   | 0,01   | 31,07                     | 33,46   | 7,93   | 114,36  | 0,12  | 11,40 | 5,72  |       |
| 360-22                           | Каша овсяная на молоке                                              | 200                    | 3,66                 | 6,04  | 12,69  | 120,15              | 0,10          | 0,11  | 0,74  | 35,04  | 0,09   | 79,76                     | 105,66  | 12,76  | 137,57  | 0,66  | 5,24  | 6,09  | 0,02  |
| ТК №382/СД                       | Какао с молоком и ванилью без сахара                                | 200                    | 3,87                 | 3,10  | 5,26   | 65,75               | 0,04          | 0,16  | 1,30  | 22,12  | 0,05   | 125,12                    | 116,20  | 31,00  | 206,36  | 0,98  | 1,00  | 9,00  | 0,03  |
|                                  | Хлеб ржаной                                                         | 80                     | 3,92                 | 0,80  | 35,84  | 168,00              | 0,07          | 0,02  |       |        |        | 14,40                     | 73,60   | 16,00  | 114,40  | 2,32  | 4,00  | 4,48  | 0,03  |
| Итого за Завтрак                 |                                                                     | 565                    | 21,73                | 16,98 | 55,31  | 464,16              | 0,23          | 0,71  | 2,41  | 104,76 | 0,29   | 382,35                    | 403,92  | 72,94  | 585,89  | 4,23  | 23,82 | 26,64 | 0,09  |
| Промежуточное питание 1          |                                                                     |                        |                      |       |        |                     |               |       |       |        |        |                           |         |        |         |       |       |       |       |
| 338/М                            | Яблоко зеленых сортов                                               | 100                    | 0,40                 | 0,40  | 9,80   | 47,00               | 0,03          | 0,02  | 10,00 | 5,00   |        | 16,00                     | 11,00   | 9,00   | 278,00  | 2,20  | 0,30  | 2,00  | 0,01  |
|                                  | Орехово-фруктовая смесь                                             | 20                     | 1,50                 | 3,72  | 8,26   | 73,52               | 0,03          | 0,03  | 0,84  | 41,99  |        | 22,14                     | 35,95   | 21,69  | 209,11  | 0,55  | 0,47  | 0,46  | 0,05  |
| Итого за Промежуточное питание 1 |                                                                     | 120                    | 1,90                 | 4,12  | 18,06  | 120,52              | 0,06          | 0,05  | 10,84 | 46,99  | 0,00   | 38,14                     | 46,95   | 30,69  | 487,11  | 2,75  | 0,77  | 2,46  | 0,06  |
| Обед                             |                                                                     |                        |                      |       |        |                     |               |       |       |        |        |                           |         |        |         |       |       |       |       |
| 104-22                           | Салат овощной (помидоры,огурцы)                                     | 60                     | 0,53                 | 3,08  | 1,90   | 38,07               | 0,03          | 0,02  | 8,53  | 35,65  |        | 11,98                     | 20,35   | 9,27   | 116,87  | 0,43  | 0,20  | 1,40  | 0,01  |
| 258-22                           | Суп картофельный с фасолью (консервированной)                       | 200                    | 3,63                 | 3,44  | 12,96  | 103,40              | 0,08          | 0,05  | 10,26 | 186,70 | 0,05   | 33,01                     | 73,69   | 23,86  | 350,46  | 1,01  | 0,74  | 2,66  | 0,02  |
| 266/М/СД                         | Бифштекс рубленый из говядины и мяса птицы с маслом сливочным, 90/5 | 95                     | 22,60                | 11,18 | 0,97   | 197,38              | 0,12          | 0,25  | 1,10  | 26,14  | 0,07   | 14,76                     | 219,73  | 29,37  | 350,75  | 2,29  | 28,02 | 4,87  | 0,04  |
| 125/И/СД                         | Каша перловая с овощами                                             | 150                    | 4,61                 | 2,56  | 31,07  | 166,78              | 0,08          | 0,08  | 22,08 | 63,31  |        | 26,24                     | 115,09  | 26,09  | 209,65  | 1,22  | 16,21 | 1,37  | 0,03  |
| 54-5хн-2022/СД                   | Компот из клубники и яблок без сахара                               | 180                    | 0,15                 | 0,10  | 3,18   | 15,47               | 0,01          | 0,01  | 8,69  | 1,37   |        | 5,92                      | 4,39    | 3,65   | 82,06   | 0,58  | 0,18  | 0,42  |       |
|                                  | Хлеб ржаной                                                         | 60                     | 2,94                 | 0,60  | 26,88  | 126,00              | 0,05          | 0,02  |       |        |        | 10,80                     | 55,20   | 12,00  | 85,80   | 1,74  | 3,00  | 3,36  | 0,02  |
| Итого за Обед                    |                                                                     | 745                    | 34,46                | 20,96 | 76,96  | 647,10              | 0,37          | 0,43  | 50,66 | 313,17 | 0,12   | 102,71                    | 488,45  | 104,24 | 1195,59 | 7,27  | 48,35 | 14,08 | 0,12  |
| Промежуточное питание 2          |                                                                     |                        |                      |       |        |                     |               |       |       |        |        |                           |         |        |         |       |       |       |       |
| 338/М                            | Яблоко зеленых сортов                                               | 150                    | 0,60                 | 0,60  | 14,70  | 70,50               | 0,05          | 0,03  | 15,00 | 7,50   |        | 24,00                     | 16,50   | 13,50  | 417,00  | 3,30  | 0,45  | 3,00  | 0,01  |
|                                  | Кефир с м.д.ж. 2,5%                                                 | 200                    | 5,80                 | 5,00  | 8,00   | 106,00              | 0,08          | 0,34  | 1,40  | 44,00  | 0,06   | 240,00                    | 180,00  | 28,00  | 832,00  | 0,20  | 4,00  | 18,00 | 0,04  |
| Итого за Промежуточное питание 2 |                                                                     | 350                    | 6,40                 | 5,60  | 22,70  | 176,50              | 0,13          | 0,37  | 16,40 | 51,50  | 0,06   | 264,00                    | 196,50  | 41,50  | 1249,00 | 3,50  | 4,45  | 21,00 | 0,05  |
| Итого за день                    |                                                                     | 1780                   | 64,49                | 47,66 | 173,03 | 1408,28             | 0,79          | 1,56  | 80,31 | 516,42 | 0,47   | 787,20                    | 1135,82 | 249,37 | 3517,59 | 17,75 | 77,39 | 64,18 | 0,32  |

| №<br>рец.                        | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса<br>порции, (гр.) | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая | Витамины (мг) |       |       |         |        | Минеральные вещества (мг) |        |        |         |       |       |       |       |
|----------------------------------|------------------------------------------------|------------------------|----------------------|-------|--------|---------------------|---------------|-------|-------|---------|--------|---------------------------|--------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|
|                                  |                                                |                        | Б                    | Ж     | У      |                     | В1            | В2    | С     | А(мкг)  | Д(мкг) | Ca                        | P      | Mg     | K       | Fe    | Se    | I     | F     |
| 1                                | 2                                              | 3                      | 5,00                 | 6,00  | 7,00   | 8,00                | 9,00          | 10,00 | 11,00 | 12,00   | 13,00  | 14,00                     | 15,00  | 16,00  | 17,00   | 18,00 | 19,00 | 20,00 | 21,00 |
| Понедельник 2                    |                                                |                        |                      |       |        |                     |               |       |       |         |        |                           |        |        |         |       |       |       |       |
| Завтрак                          |                                                |                        |                      |       |        |                     |               |       |       |         |        |                           |        |        |         |       |       |       |       |
| 14/М                             | Масло сливочное                                | 10                     | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,10               |               | 0,01  |       | 45,00   | 0,13   | 2,40                      | 3,00   | 0,05   | 3,00    | 0,02  | 0,10  |       |       |
| 226-107                          | Горошек зеленый (консервированный)             | 100                    | 3,10                 | 0,20  | 6,50   | 40,00               | 0,11          | 0,05  | 10,00 | 50,00   |        | 20,00                     | 62,00  | 21,00  | 99,00   | 0,70  | 1,30  | 0,70  | 0,01  |
| 214/М/СД                         | Омлет белковый с морковью                      | 150                    | 13,23                | 5,01  | 7,37   | 126,35              | 0,05          | 0,73  | 3,59  | 1232,40 | 0,09   | 82,50                     | 102,23 | 38,19  | 339,23  | 0,63  | 20,56 | 14,05 | 0,05  |
| 54-3гн-2022/СД                   | Чай с лимоном без сахара                       | 200                    | 0,26                 | 0,03  | 0,28   | 3,90                |               | 0,01  | 2,90  | 0,64    |        | 7,75                      | 9,78   | 5,24   | 36,21   | 0,86  | 0,03  | 0,01  |       |
|                                  | Хлеб ржаной                                    | 80                     | 3,92                 | 0,80  | 35,84  | 168,00              | 0,07          | 0,02  |       |         |        | 14,40                     | 73,60  | 16,00  | 114,40  | 2,32  | 4,00  | 4,48  | 0,03  |
| Итого за Завтрак                 |                                                | 540                    | 20,59                | 13,29 | 50,12  | 404,35              | 0,23          | 0,82  | 16,49 | 1328,04 | 0,22   | 127,05                    | 250,61 | 80,48  | 591,84  | 4,53  | 25,99 | 19,24 | 0,09  |
| Промежуточное питание 1          |                                                |                        |                      |       |        |                     |               |       |       |         |        |                           |        |        |         |       |       |       |       |
| 338/М                            | Яблоко зеленых сортов                          | 100                    | 0,40                 | 0,40  | 9,80   | 47,00               | 0,03          | 0,02  | 10,00 | 5,00    |        | 16,00                     | 11,00  | 9,00   | 278,00  | 2,20  | 0,30  | 2,00  | 0,01  |
|                                  | Орехово-фруктовая смесь                        | 20                     | 1,50                 | 3,72  | 8,26   | 73,52               | 0,03          | 0,03  | 0,84  | 41,99   |        | 22,14                     | 35,95  | 21,69  | 209,11  | 0,55  | 0,47  | 0,46  | 0,05  |
| Итого за Промежуточное питание 1 |                                                | 120                    | 1,90                 | 4,12  | 18,06  | 120,52              | 0,06          | 0,05  | 10,84 | 46,99   | 0,00   | 38,14                     | 46,95  | 30,69  | 487,11  | 2,75  | 0,77  | 2,46  | 0,06  |
| Обед                             |                                                |                        |                      |       |        |                     |               |       |       |         |        |                           |        |        |         |       |       |       |       |
| 52/И                             | Салат из белокочанной капусты с огурцами       | 60                     | 0,90                 | 3,10  | 2,35   | 40,96               | 0,02          | 0,04  | 21,95 | 1,94    |        | 25,29                     | 17,27  | 8,45   | 151,08  | 0,33  | 0,16  | 1,59  |       |
| 135-04                           | Суп из овощей со сметаной, 200/10              | 210                    | 1,81                 | 4,63  | 9,35   | 86,80               | 0,07          | 0,07  | 18,04 | 200,88  | 0,06   | 29,51                     | 49,15  | 18,80  | 327,29  | 0,66  | 0,39  | 4,08  | 0,02  |
| 570-22                           | Медальон из птицы с соусом томатным, 90/20     | 110                    | 23,38                | 7,47  | 4,24   | 178,83              | 0,09          | 0,11  | 6,64  | 258,44  | 0,10   | 115,21                    | 224,93 | 87,67  | 365,08  | 1,70  | 21,23 | 8,77  | 0,13  |
| 349-22                           | Каша гречневая вязкая                          | 150                    | 5,32                 | 3,56  | 24,02  | 149,19              | 0,18          | 0,09  |       | 14,34   | 0,04   | 10,78                     | 126,40 | 84,11  | 160,54  | 2,83  | 2,42  | 1,39  | 0,01  |
| ТК №3-12                         | Напиток "Ассорти" (плодово-ягодный) без сахара | 200                    | 0,27                 | 0,27  | 2,16   | 14,10               |               |       |       |         |        |                           |        |        |         |       |       |       |       |
|                                  | Хлеб ржаной                                    | 80                     | 3,92                 | 0,80  | 35,84  | 168,00              | 0,07          | 0,02  |       |         |        | 14,40                     | 73,60  | 16,00  | 114,40  | 2,32  | 4,00  | 4,48  | 0,03  |
| Итого за Обед                    |                                                | 810                    | 35,60                | 19,83 | 77,96  | 637,88              | 0,43          | 0,33  | 46,63 | 475,60  | 0,20   | 195,19                    | 491,35 | 215,03 | 1118,39 | 7,84  | 28,20 | 20,31 | 0,19  |
| Промежуточное питание 2          |                                                |                        |                      |       |        |                     |               |       |       |         |        |                           |        |        |         |       |       |       |       |
| 338/М                            | Яблоко зеленых сортов                          | 150                    | 0,60                 | 0,60  | 14,70  | 70,50               | 0,05          | 0,03  | 15,00 | 7,50    |        | 24,00                     | 16,50  | 13,50  | 417,00  | 3,30  | 0,45  | 3,00  | 0,01  |
|                                  | Кефир с м.д.ж. 2,5%                            | 200                    | 5,80                 | 5,00  | 8,00   | 106,00              | 0,08          | 0,34  | 1,40  | 44,00   | 0,06   | 240,00                    | 180,00 | 28,00  | 832,00  | 0,20  | 4,00  | 18,00 | 0,04  |
| Итого за Промежуточное питание 2 |                                                | 350                    | 6,40                 | 5,60  | 22,70  | 176,50              | 0,13          | 0,37  | 16,40 | 51,50   | 0,06   | 264,00                    | 196,50 | 41,50  | 1249,00 | 3,50  | 4,45  | 21,00 | 0,05  |
| Итого за день                    |                                                | 1820                   | 64,49                | 42,84 | 168,84 | 1339,25             | 0,85          | 1,57  | 90,36 | 1902,13 | 0,48   | 624,38                    | 985,41 | 367,70 | 3446,34 | 18,62 | 59,41 | 63,01 | 0,39  |

| №<br>рец.                        | Прием пищи, наименование блюда                         | Масса<br>порции, (гр.) | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая | Витамины (мг) |       |        |        |        | Минеральные вещества (мг) |         |        |         |       |       |       |       |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------|----------------------|-------|--------|---------------------|---------------|-------|--------|--------|--------|---------------------------|---------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|
|                                  |                                                        |                        | Б                    | Ж     | У      |                     | В1            | В2    | С      | А(мкг) | Д(мкг) | Ca                        | P       | Mg     | K       | Fe    | Se    | I     | F     |
| 1                                | 2                                                      | 3                      | 5,00                 | 6,00  | 7,00   | 8,00                | 9,00          | 10,00 | 11,00  | 12,00  | 13,00  | 14,00                     | 15,00   | 16,00  | 17,00   | 18,00 | 19,00 | 20,00 | 21,00 |
| Вторник 2                        |                                                        |                        |                      |       |        |                     |               |       |        |        |        |                           |         |        |         |       |       |       |       |
| Завтрак                          |                                                        |                        |                      |       |        |                     |               |       |        |        |        |                           |         |        |         |       |       |       |       |
| Д/23                             | Салат зеленый                                          | 60                     | 0,45                 | 4,07  | 1,01   | 42,58               | 0,02          | 0,02  | 7,24   | 6,28   |        | 22,12                     | 19,67   | 7,13   | 90,79   | 0,26  | 0,21  | 1,02  |       |
| 256/М/СД                         | Мясо тушеное (говядина)                                | 100                    | 14,89                | 7,00  | 2,09   | 130,65              | 0,10          | 0,16  | 1,05   | 83,00  |        | 10,74                     | 149,76  | 23,60  | 272,38  | 2,26  | 19,13 | 5,81  | 0,05  |
| 125/И/СД                         | Каша перловая с овощами                                | 150                    | 4,61                 | 2,56  | 31,07  | 166,78              | 0,08          | 0,08  | 22,08  | 63,31  |        | 26,24                     | 115,09  | 26,09  | 209,65  | 1,22  | 16,21 | 1,37  | 0,03  |
| 885-24                           | Чай фруктовый без сахара                               | 200                    | 0,18                 | 0,05  | 1,03   | 5,76                |               | 0,01  | 1,07   | 0,85   |        | 5,07                      | 6,87    | 3,98   | 45,16   | 0,79  | 0,03  | 0,20  |       |
|                                  | Хлеб ржаной                                            | 50                     | 2,45                 | 0,50  | 22,40  | 105,00              | 0,05          | 0,02  |        |        |        | 9,00                      | 46,00   | 10,00  | 71,50   | 1,45  | 2,50  | 2,80  | 0,02  |
| Итого за Завтрак                 |                                                        | 560                    | 22,58                | 14,18 | 57,60  | 450,77              | 0,25          | 0,29  | 31,44  | 153,44 | 0,00   | 73,17                     | 337,39  | 70,80  | 689,48  | 5,98  | 38,08 | 11,20 | 0,10  |
| Промежуточное питание 1          |                                                        |                        |                      |       |        |                     |               |       |        |        |        |                           |         |        |         |       |       |       |       |
| 338/М                            | Яблоко зеленых сортов                                  | 100                    | 0,40                 | 0,40  | 9,80   | 47,00               | 0,03          | 0,02  | 10,00  | 5,00   |        | 16,00                     | 11,00   | 9,00   | 278,00  | 2,20  | 0,30  | 2,00  | 0,01  |
|                                  | Орехово-фруктовая смесь                                | 20                     | 1,50                 | 3,72  | 8,26   | 73,52               | 0,03          | 0,03  | 0,84   | 41,99  |        | 22,14                     | 35,95   | 21,69  | 209,11  | 0,55  | 0,47  | 0,46  | 0,05  |
| Итого за Промежуточное питание 1 |                                                        | 120                    | 1,90                 | 4,12  | 18,06  | 120,52              | 0,06          | 0,05  | 10,84  | 46,99  | 0,00   | 38,14                     | 46,95   | 30,69  | 487,11  | 2,75  | 0,77  | 2,46  | 0,06  |
| Обед                             |                                                        |                        |                      |       |        |                     |               |       |        |        |        |                           |         |        |         |       |       |       |       |
| 54-3з-22                         | Овощи в нарезке (помидоры свежие)                      | 60                     | 0,66                 | 0,12  | 2,28   | 14,40               | 0,04          | 0,02  | 15,00  | 79,80  |        | 8,40                      | 15,60   | 12,00  | 174,00  | 0,54  | 0,24  | 1,20  | 0,01  |
| 215-22                           | Борщ с капустой и картофелем                           | 200                    | 1,55                 | 4,52  | 10,33  | 88,54               | 0,05          | 0,06  | 16,45  | 237,60 | 0,08   | 36,38                     | 44,64   | 20,45  | 296,83  | 0,98  | 0,59  | 4,59  | 0,02  |
| 266/М/СД                         | Бифштекс рубленый (говядина) с маслом сливочным, 120/5 | 125                    | 23,50                | 13,30 | 1,14   | 221,60              | 0,15          | 0,29  | 1,30   | 22,50  | 0,07   | 17,34                     | 250,09  | 36,52  | 457,87  | 2,65  | 33,90 | 9,97  | 0,08  |
| 634-22                           | Картофель отварной с зеленью                           | 150                    | 3,13                 | 4,97  | 24,95  | 157,30              | 0,18          | 0,12  | 31,90  | 42,81  | 0,08   | 27,35                     | 92,86   | 36,48  | 870,37  | 1,46  | 0,51  | 7,63  | 0,05  |
| 443-22/СД                        | Компот из вишни без сахара                             | 200                    | 0,16                 | 0,04  | 2,12   | 10,40               | 0,01          | 0,01  | 3,00   | 3,40   |        | 7,40                      | 6,00    | 5,20   | 51,20   | 0,10  | 0,02  | 0,40  |       |
|                                  | Хлеб ржаной                                            | 80                     | 3,92                 | 0,80  | 35,84  | 168,00              | 0,07          | 0,02  |        |        |        | 14,40                     | 73,60   | 16,00  | 114,40  | 2,32  | 4,00  | 4,48  | 0,03  |
| Итого за Обед                    |                                                        | 815                    | 32,92                | 23,75 | 76,66  | 660,24              | 0,50          | 0,52  | 67,65  | 386,11 | 0,23   | 111,27                    | 482,79  | 126,65 | 1964,67 | 8,05  | 39,26 | 28,27 | 0,19  |
| Промежуточное питание 2          |                                                        |                        |                      |       |        |                     |               |       |        |        |        |                           |         |        |         |       |       |       |       |
| 338/М                            | Яблоко зеленых сортов                                  | 150                    | 0,60                 | 0,60  | 14,70  | 70,50               | 0,05          | 0,03  | 15,00  | 7,50   |        | 24,00                     | 16,50   | 13,50  | 417,00  | 3,30  | 0,45  | 3,00  | 0,01  |
|                                  | Кефир с м.д.ж. 2,5%                                    | 200                    | 5,80                 | 5,00  | 8,00   | 106,00              | 0,08          | 0,34  | 1,40   | 44,00  | 0,06   | 240,00                    | 180,00  | 28,00  | 832,00  | 0,20  | 4,00  | 18,00 | 0,04  |
| Итого за Промежуточное питание 2 |                                                        | 350                    | 6,40                 | 5,60  | 22,70  | 176,50              | 0,13          | 0,37  | 16,40  | 51,50  | 0,06   | 264,00                    | 196,50  | 41,50  | 1249,00 | 3,50  | 4,45  | 21,00 | 0,05  |
| Итого за день                    |                                                        | 1845                   | 63,80                | 47,65 | 175,02 | 1408,03             | 0,94          | 1,23  | 126,33 | 638,04 | 0,29   | 486,58                    | 1063,63 | 269,64 | 4390,26 | 20,28 | 82,56 | 62,93 | 0,40  |

| №<br>рец.                        | Прием пищи, наименование блюда           | Масса<br>порции, (гр.) | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая | Витамины (мг) |       |       |         |        | Минеральные вещества (мг) |         |        |         |       |        |        |       |
|----------------------------------|------------------------------------------|------------------------|----------------------|-------|--------|---------------------|---------------|-------|-------|---------|--------|---------------------------|---------|--------|---------|-------|--------|--------|-------|
|                                  |                                          |                        | Б                    | Ж     | У      |                     | В1            | В2    | С     | А(мкг)  | Д(мкг) | Ca                        | P       | Mg     | K       | Fe    | Se     | I      | F     |
| 1                                | 2                                        | 3                      | 5,00                 | 6,00  | 7,00   | 8,00                | 9,00          | 10,00 | 11,00 | 12,00   | 13,00  | 14,00                     | 15,00   | 16,00  | 17,00   | 18,00 | 19,00  | 20,00  | 21,00 |
| Среда 2                          |                                          |                        |                      |       |        |                     |               |       |       |         |        |                           |         |        |         |       |        |        |       |
| Завтрак                          |                                          |                        |                      |       |        |                     |               |       |       |         |        |                           |         |        |         |       |        |        |       |
| 58/К/ССЖ                         | Салат морковный                          | 60                     | 0,78                 | 3,06  | 4,14   | 47,97               | 0,04          | 0,04  | 3,00  | 1200,00 |        | 19,88                     | 33,81   | 23,02  | 120,09  | 0,45  | 0,06   | 3,00   | 0,03  |
| 232/К/ССЖ                        | Рыба запеченная с маслом сливочным, 90/5 | 95                     | 18,40                | 6,85  | 2,02   | 143,46              | 0,13          | 0,14  | 0,57  | 33,80   | 0,30   | 49,18                     | 283,47  | 65,55  | 484,53  | 1,03  | 179,72 | 169,50 | 0,79  |
| 349-22                           | Каша гречневая вязкая                    | 150                    | 5,32                 | 3,56  | 24,02  | 149,19              | 0,18          | 0,09  |       | 14,34   | 0,04   | 10,78                     | 126,40  | 84,11  | 160,54  | 2,83  | 2,42   | 1,39   | 0,01  |
| 882-24                           | Чай с молоком без сахара                 | 200                    | 1,65                 | 1,27  | 2,47   | 28,52               | 0,02          | 0,09  | 0,75  | 11,50   | 0,03   | 64,95                     | 53,24   | 11,40  | 97,80   | 0,87  | 0,50   | 4,50   | 0,01  |
|                                  | Хлеб ржаной                              | 50                     | 2,45                 | 0,50  | 22,40  | 105,00              | 0,05          | 0,02  |       |         |        | 9,00                      | 46,00   | 10,00  | 71,50   | 1,45  | 2,50   | 2,80   | 0,02  |
| Итого за Завтрак                 |                                          | 555                    | 28,60                | 15,24 | 55,05  | 474,14              | 0,42          | 0,38  | 4,32  | 1259,64 | 0,37   | 153,79                    | 542,92  | 194,08 | 934,46  | 6,63  | 185,20 | 181,19 | 0,86  |
| Промежуточное питание 1          |                                          |                        |                      |       |        |                     |               |       |       |         |        |                           |         |        |         |       |        |        |       |
| 338/М                            | Яблоко зеленых сортов                    | 100                    | 0,40                 | 0,40  | 9,80   | 47,00               | 0,03          | 0,02  | 10,00 | 5,00    |        | 16,00                     | 11,00   | 9,00   | 278,00  | 2,20  | 0,30   | 2,00   | 0,01  |
|                                  | Орехово-фруктовая смесь                  | 20                     | 1,50                 | 3,72  | 8,26   | 73,52               | 0,03          | 0,03  | 0,84  | 41,99   |        | 22,14                     | 35,95   | 21,69  | 209,11  | 0,55  | 0,47   | 0,46   | 0,05  |
| Итого за Промежуточное питание 1 |                                          | 120                    | 1,90                 | 4,12  | 18,06  | 120,52              | 0,06          | 0,05  | 10,84 | 46,99   | 0,00   | 38,14                     | 46,95   | 30,69  | 487,11  | 2,75  | 0,77   | 2,46   | 0,06  |
| Обед                             |                                          |                        |                      |       |        |                     |               |       |       |         |        |                           |         |        |         |       |        |        |       |
| 49/М/СД                          | Салат витаминный /2 вариант/             | 60                     | 1,26                 | 3,11  | 3,46   | 47,01               | 0,04          | 0,04  | 16,10 | 169,90  |        | 25,08                     | 27,99   | 12,40  | 130,91  | 0,42  | 0,35   | 1,55   | 0,01  |
| ТК №335-22                       | Уха "Золотая рыбка" (горбуша), 200/25    | 225                    | 7,40                 | 9,14  | 8,56   | 146,97              | 0,12          | 0,09  | 12,12 | 397,58  | 3,27   | 27,99                     | 103,76  | 28,01  | 373,21  | 0,84  | 13,62  | 18,24  | 0,16  |
| 290/К/СД                         | Гуляш из курицы                          | 100                    | 16,11                | 7,41  | 2,69   | 146,09              | 0,09          | 0,16  | 2,35  | 14,53   |        | 11,45                     | 161,30  | 23,34  | 240,56  | 0,87  | 18,30  | 0,57   |       |
| 125/И/СД                         | Каша перловая с овощами                  | 150                    | 4,61                 | 2,56  | 31,07  | 166,78              | 0,08          | 0,08  | 22,08 | 63,31   |        | 26,24                     | 115,09  | 26,09  | 209,65  | 1,22  | 16,21  | 1,37   | 0,03  |
| 349/М/СД                         | Компот из смеси сухофруктов без сахара   | 200                    | 0,66                 | 0,05  | 8,62   | 38,59               | 0,02          | 0,02  | 0,68  |         |        | 27,20                     | 24,82   | 17,85  |         | 0,54  |        |        |       |
|                                  | Хлеб ржаной                              | 60                     | 2,94                 | 0,60  | 26,88  | 126,00              | 0,05          | 0,02  |       |         |        | 10,80                     | 55,20   | 12,00  | 85,80   | 1,74  | 3,00   | 3,36   | 0,02  |
| Итого за Обед                    |                                          | 795                    | 32,98                | 22,87 | 81,28  | 671,44              | 0,40          | 0,41  | 53,33 | 645,32  | 3,27   | 128,76                    | 488,16  | 119,69 | 1040,13 | 5,63  | 51,48  | 25,09  | 0,22  |
| Промежуточное питание 2          |                                          |                        |                      |       |        |                     |               |       |       |         |        |                           |         |        |         |       |        |        |       |
| 338/М                            | Яблоко зеленых сортов                    | 150                    | 0,60                 | 0,60  | 14,70  | 70,50               | 0,05          | 0,03  | 15,00 | 7,50    |        | 24,00                     | 16,50   | 13,50  | 417,00  | 3,30  | 0,45   | 3,00   | 0,01  |
|                                  | Кефир с м.д.ж. 2,5%                      | 200                    | 5,80                 | 5,00  | 8,00   | 106,00              | 0,08          | 0,34  | 1,40  | 44,00   | 0,06   | 240,00                    | 180,00  | 28,00  | 832,00  | 0,20  | 4,00   | 18,00  | 0,04  |
| Итого за Промежуточное питание 2 |                                          | 350                    | 6,40                 | 5,60  | 22,70  | 176,50              | 0,13          | 0,37  | 16,40 | 51,50   | 0,06   | 264,00                    | 196,50  | 41,50  | 1249,00 | 3,50  | 4,45   | 21,00  | 0,05  |
| Итого за день                    |                                          | 1820                   | 69,88                | 47,83 | 177,09 | 1442,60             | 1,01          | 1,21  | 84,89 | 2003,45 | 3,70   | 584,69                    | 1274,53 | 385,96 | 3710,70 | 18,51 | 241,90 | 229,74 | 1,19  |

| №<br>рец.                        | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса<br>порции, (гр.) | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая | Витамины (мг) |       |       |        |        | Минеральные вещества (мг) |         |        |         |       |       |       |       |
|----------------------------------|------------------------------------------------|------------------------|----------------------|-------|--------|---------------------|---------------|-------|-------|--------|--------|---------------------------|---------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|
|                                  |                                                |                        | Б                    | Ж     | У      |                     | В1            | В2    | С     | А(мкг) | Д(мкг) | Ca                        | P       | Mg     | K       | Fe    | Se    | I     | F     |
| 1                                | 2                                              | 3                      | 5,00                 | 6,00  | 7,00   | 8,00                | 9,00          | 10,00 | 11,00 | 12,00  | 13,00  | 14,00                     | 15,00   | 16,00  | 17,00   | 18,00 | 19,00 | 20,00 | 21,00 |
| Четверг 2                        |                                                |                        |                      |       |        |                     |               |       |       |        |        |                           |         |        |         |       |       |       |       |
| Завтрак                          |                                                |                        |                      |       |        |                     |               |       |       |        |        |                           |         |        |         |       |       |       |       |
| 015-17                           | Сыр "Российский"                               | 15                     | 3,48                 | 4,43  |        | 54,60               | 0,01          | 0,05  | 0,11  | 43,20  | 0,14   | 132,00                    | 75,00   | 5,25   | 13,20   | 0,15  | 2,18  | 1,35  | 0,01  |
| 219/М/СД                         | Сырники из творога с соусом ягодным, 150/50    | 200                    | 34,52                | 9,92  | 31,86  | 360,74              | 0,19          | 0,47  | 7,72  | 56,71  | 0,05   | 258,66                    | 435,29  | 82,74  | 388,47  | 2,06  | 42,86 | 13,91 | 0,04  |
| 54-2гн-2022/СД                   | Чай без сахара                                 | 200                    | 0,20                 | 0,02  | 0,07   | 1,52                |               | 0,01  | 0,10  | 0,50   |        | 4,95                      | 8,24    | 4,40   | 24,80   | 0,82  |       |       |       |
|                                  | Хлеб ржаной                                    | 40                     | 1,96                 | 0,40  | 17,92  | 84,00               | 0,04          | 0,01  |       |        |        | 7,20                      | 36,80   | 8,00   | 57,20   | 1,16  | 2,00  | 2,24  | 0,01  |
| Итого за Завтрак                 |                                                | 455                    | 40,16                | 14,77 | 49,85  | 500,86              | 0,24          | 0,54  | 7,93  | 100,41 | 0,19   | 402,81                    | 555,33  | 100,39 | 483,67  | 4,19  | 47,04 | 17,50 | 0,06  |
| Промежуточное питание 1          |                                                |                        |                      |       |        |                     |               |       |       |        |        |                           |         |        |         |       |       |       |       |
| 338/М                            | Яблоко зеленых сортов                          | 100                    | 0,40                 | 0,40  | 9,80   | 47,00               | 0,03          | 0,02  | 10,00 | 5,00   |        | 16,00                     | 11,00   | 9,00   | 278,00  | 2,20  | 0,30  | 2,00  | 0,01  |
|                                  | Орехово-фруктовая смесь                        | 20                     | 1,50                 | 3,72  | 8,26   | 73,52               | 0,03          | 0,03  | 0,84  | 41,99  |        | 22,14                     | 35,95   | 21,69  | 209,11  | 0,55  | 0,47  | 0,46  | 0,05  |
| Итого за Промежуточное питание 1 |                                                | 120                    | 1,90                 | 4,12  | 18,06  | 120,52              | 0,06          | 0,05  | 10,84 | 46,99  | 0,00   | 38,14                     | 46,95   | 30,69  | 487,11  | 2,75  | 0,77  | 2,46  | 0,06  |
| Обед                             |                                                |                        |                      |       |        |                     |               |       |       |        |        |                           |         |        |         |       |       |       |       |
| 226-107                          | Горошек зеленый (консервированный)             | 60                     | 1,86                 | 0,12  | 3,90   | 24,00               | 0,07          | 0,03  | 6,00  | 30,00  |        | 12,00                     | 37,20   | 12,60  | 59,40   | 0,42  | 0,78  | 0,42  |       |
| 101/М/СД                         | Суп картофельный с крупой перловой             | 200                    | 4,57                 | 5,05  | 13,73  | 118,84              | 0,08          | 0,07  | 10,27 | 172,20 |        | 15,58                     | 78,14   | 20,25  | 322,81  | 0,91  | 6,44  | 3,74  | 0,04  |
| ТК №406/СД                       | Люля-кебаб "Нежность" с соусом томатным, 80/20 | 100                    | 25,93                | 12,48 | 3,27   | 230,54              | 0,08          | 0,19  | 4,67  | 279,54 | 0,31   | 73,82                     | 230,98  | 80,29  | 329,63  | 1,69  | 29,63 | 10,26 | 0,12  |
| 349-22                           | Каша гречневая вязкая                          | 150                    | 5,32                 | 3,56  | 24,02  | 149,19              | 0,18          | 0,09  |       | 14,34  | 0,04   | 10,78                     | 126,40  | 84,11  | 160,54  | 2,83  | 2,42  | 1,39  | 0,01  |
| 817-22                           | Компот из свежих яблок без сахара              | 200                    | 0,16                 | 0,16  | 3,92   | 18,80               | 0,01          | 0,01  | 4,00  | 2,00   |        | 6,40                      | 4,40    | 3,60   | 111,20  | 0,88  | 0,12  | 0,80  |       |
|                                  | Хлеб ржаной                                    | 60                     | 2,94                 | 0,60  | 26,88  | 126,00              | 0,05          | 0,02  |       |        |        | 10,80                     | 55,20   | 12,00  | 85,80   | 1,74  | 3,00  | 3,36  | 0,02  |
| Итого за Обед                    |                                                | 770                    | 40,78                | 21,97 | 75,72  | 667,37              | 0,47          | 0,41  | 24,94 | 498,08 | 0,35   | 129,38                    | 532,32  | 212,85 | 1069,38 | 8,47  | 42,39 | 19,97 | 0,19  |
| Промежуточное питание 2          |                                                |                        |                      |       |        |                     |               |       |       |        |        |                           |         |        |         |       |       |       |       |
| 338/М                            | Яблоко зеленых сортов                          | 150                    | 0,60                 | 0,60  | 14,70  | 70,50               | 0,05          | 0,03  | 15,00 | 7,50   |        | 24,00                     | 16,50   | 13,50  | 417,00  | 3,30  | 0,45  | 3,00  | 0,01  |
|                                  | Кефир с м.д.ж. 2,5%                            | 200                    | 5,80                 | 5,00  | 8,00   | 106,00              | 0,08          | 0,34  | 1,40  | 44,00  | 0,06   | 240,00                    | 180,00  | 28,00  | 832,00  | 0,20  | 4,00  | 18,00 | 0,04  |
| Итого за Промежуточное питание 2 |                                                | 350                    | 6,40                 | 5,60  | 22,70  | 176,50              | 0,13          | 0,37  | 16,40 | 51,50  | 0,06   | 264,00                    | 196,50  | 41,50  | 1249,00 | 3,50  | 4,45  | 21,00 | 0,05  |
| Итого за день                    |                                                | 1695                   | 89,24                | 46,46 | 166,33 | 1465,25             | 0,90          | 1,37  | 60,11 | 696,98 | 0,60   | 834,33                    | 1331,10 | 385,43 | 3289,16 | 18,91 | 94,65 | 60,93 | 0,36  |

| №<br>рец.                        | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса<br>порции, (гр.) | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая | Витамины (мг) |       |        |        |        | Минеральные вещества (мг) |         |        |         |       |       |       |       |
|----------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------|----------------------|-------|--------|---------------------|---------------|-------|--------|--------|--------|---------------------------|---------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|
|                                  |                                                  |                        | Б                    | Ж     | У      |                     | В1            | В2    | С      | А(мкг) | Д(мкг) | Ca                        | P       | Mg     | K       | Fe    | Se    | I     | F     |
| 1                                | 2                                                | 3                      | 5,00                 | 6,00  | 7,00   | 8,00                | 9,00          | 10,00 | 11,00  | 12,00  | 13,00  | 14,00                     | 15,00   | 16,00  | 17,00   | 18,00 | 19,00 | 20,00 | 21,00 |
| Пятница 2                        |                                                  |                        |                      |       |        |                     |               |       |        |        |        |                           |         |        |         |       |       |       |       |
| Завтрак                          |                                                  |                        |                      |       |        |                     |               |       |        |        |        |                           |         |        |         |       |       |       |       |
| ТК №85                           | Салат из свеклы и зеленого горошка               | 60                     | 1,04                 | 3,07  | 5,07   | 51,99               | 0,02          | 0,02  | 6,00   | 5,52   |        | 21,33                     | 27,71   | 13,15  | 155,81  | 0,78  | 0,47  | 3,63  | 0,01  |
| 268/М/СД                         | Шницель из говядины с соусом томатным, 90/20     | 110                    | 15,35                | 5,24  | 13,35  | 162,15              | 0,13          | 0,17  | 4,00   | 209,80 | 0,00   | 23,34                     | 180,25  | 34,87  | 337,55  | 2,88  | 18,50 | 7,11  | 0,06  |
| 634-22                           | Картофель отварной с зеленью                     | 150                    | 3,13                 | 4,97  | 24,95  | 157,30              | 0,18          | 0,12  | 31,90  | 42,81  | 0,08   | 27,35                     | 92,86   | 36,48  | 870,37  | 1,46  | 0,51  | 7,63  | 0,05  |
| 886-24                           | Чай ягодный без сахара                           | 200                    | 0,20                 | 0,03  | 1,10   | 6,31                |               | 0,01  | 6,25   | 0,65   |        | 5,87                      | 7,72    | 4,73   | 39,56   | 0,69  | 0,11  |       |       |
|                                  | Хлеб ржаной                                      | 30                     | 1,47                 | 0,30  | 13,44  | 63,00               | 0,03          | 0,01  |        |        |        | 5,40                      | 27,60   | 6,00   | 42,90   | 0,87  | 1,50  | 1,68  | 0,01  |
| Итого за Завтрак                 |                                                  | 550                    | 21,19                | 13,61 | 57,91  | 440,75              | 0,36          | 0,33  | 48,15  | 258,78 | 0,08   | 83,29                     | 336,14  | 95,23  | 1446,19 | 6,68  | 21,09 | 20,05 | 0,13  |
| Промежуточное питание 1          |                                                  |                        |                      |       |        |                     |               |       |        |        |        |                           |         |        |         |       |       |       |       |
| 338/М                            | Яблоко зеленых сортов                            | 100                    | 0,40                 | 0,40  | 9,80   | 47,00               | 0,03          | 0,02  | 10,00  | 5,00   |        | 16,00                     | 11,00   | 9,00   | 278,00  | 2,20  | 0,30  | 2,00  | 0,01  |
|                                  | Орехово-фруктовая смесь                          | 20                     | 1,50                 | 3,72  | 8,26   | 73,52               | 0,03          | 0,03  | 0,84   | 41,99  |        | 22,14                     | 35,95   | 21,69  | 209,11  | 0,55  | 0,47  | 0,46  | 0,05  |
| Итого за Промежуточное питание 1 |                                                  | 120                    | 1,90                 | 4,12  | 18,06  | 120,52              | 0,06          | 0,05  | 10,84  | 46,99  | 0,00   | 38,14                     | 46,95   | 30,69  | 487,11  | 2,75  | 0,77  | 2,46  | 0,06  |
| Обед                             |                                                  |                        |                      |       |        |                     |               |       |        |        |        |                           |         |        |         |       |       |       |       |
| 52/И                             | Салат из белокочанной капусты с огурцами         | 60                     | 0,90                 | 3,10  | 2,35   | 40,96               | 0,02          | 0,04  | 21,95  | 1,94   |        | 25,29                     | 17,27   | 8,45   | 151,08  | 0,33  | 0,16  | 1,59  |       |
| ТК №С/14                         | Суп гороховый                                    | 200                    | 4,92                 | 4,48  | 17,14  | 128,91              | 0,21          | 0,07  | 12,49  | 169,32 |        | 27,21                     | 75,44   | 30,51  | 434,34  | 1,71  | 0,47  | 3,18  | 0,03  |
| 320/К/СД                         | Куриное филе запеченное с маслом сливочным, 90/5 | 95                     | 24,67                | 9,75  | 0,07   | 193,29              | 0,11          | 0,26  | 0,00   | 31,25  | 0,07   | 11,05                     | 233,00  | 28,85  | 304,03  | 1,03  | 28,68 | 0,00  | 0,00  |
| 349-22                           | Каша ячневая вязкая                              | 150                    | 5,96                 | 5,84  | 38,68  | 230,94              | 0,16          | 0,06  |        | 31,50  | 0,09   | 51,93                     | 205,09  | 29,72  | 123,12  | 1,10  | 22,31 |       | 0,05  |
| 54-2хн-2022/СД                   | Компот из кураги без сахара                      | 180                    | 0,73                 | 0,04  | 7,14   | 32,48               | 0,01          | 0,03  | 0,56   | 81,62  |        | 22,40                     | 20,44   | 14,70  | 240,38  | 0,45  | 0,31  | 0,48  | 0,01  |
|                                  | Хлеб ржаной                                      | 40                     | 1,96                 | 0,40  | 17,92  | 84,00               | 0,04          | 0,01  |        |        |        | 7,20                      | 36,80   | 8,00   | 57,20   | 1,16  | 2,00  | 2,24  | 0,01  |
| Итого за Обед                    |                                                  | 725                    | 39,14                | 23,61 | 83,30  | 710,58              | 0,55          | 0,47  | 35,00  | 315,63 | 0,16   | 145,08                    | 588,04  | 120,23 | 1310,15 | 5,78  | 53,93 | 7,49  | 0,10  |
| Промежуточное питание 2          |                                                  |                        |                      |       |        |                     |               |       |        |        |        |                           |         |        |         |       |       |       |       |
| 338/М                            | Яблоко зеленых сортов                            | 150                    | 0,60                 | 0,60  | 14,70  | 70,50               | 0,05          | 0,03  | 15,00  | 7,50   |        | 24,00                     | 16,50   | 13,50  | 417,00  | 3,30  | 0,45  | 3,00  | 0,01  |
|                                  | Кефир с м.д.ж. 2,5%                              | 200                    | 5,80                 | 5,00  | 8,00   | 106,00              | 0,08          | 0,34  | 1,40   | 44,00  | 0,06   | 240,00                    | 180,00  | 28,00  | 832,00  | 0,20  | 4,00  | 18,00 | 0,04  |
| Итого за Промежуточное питание 2 |                                                  | 350                    | 6,40                 | 5,60  | 22,70  | 176,50              | 0,13          | 0,37  | 16,40  | 51,50  | 0,06   | 264,00                    | 196,50  | 41,50  | 1249,00 | 3,50  | 4,45  | 21,00 | 0,05  |
| Итого за день                    |                                                  | 1745                   | 68,63                | 46,94 | 181,97 | 1448,35             | 1,10          | 1,22  | 110,39 | 672,90 | 0,30   | 530,51                    | 1167,63 | 287,65 | 4492,45 | 18,71 | 80,24 | 51,00 | 0,34  |

| №<br>рец.                        | Прием пищи, наименование блюда     | Масса<br>порции, (гр.) | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая | Витамины (мг) |       |        |         |        | Минеральные вещества (мг) |         |        |         |       |       |       |       |
|----------------------------------|------------------------------------|------------------------|----------------------|-------|--------|---------------------|---------------|-------|--------|---------|--------|---------------------------|---------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|
|                                  |                                    |                        | Б                    | Ж     | У      |                     | В1            | В2    | С      | А(мкг)  | Д(мкг) | Ca                        | P       | Mg     | K       | Fe    | Se    | I     | F     |
| 1                                | 2                                  | 3                      | 5,00                 | 6,00  | 7,00   | 8,00                | 9,00          | 10,00 | 11,00  | 12,00   | 13,00  | 14,00                     | 15,00   | 16,00  | 17,00   | 18,00 | 19,00 | 20,00 | 21,00 |
| Понедельник 3                    |                                    |                        |                      |       |        |                     |               |       |        |         |        |                           |         |        |         |       |       |       |       |
| Завтрак                          |                                    |                        |                      |       |        |                     |               |       |        |         |        |                           |         |        |         |       |       |       |       |
| 54-3з-22                         | Овощи в нарезке (помидоры свежие)  | 60                     | 0,66                 | 0,12  | 2,28   | 14,40               | 0,04          | 0,02  | 15,00  | 79,80   |        | 8,40                      | 15,60   | 12,00  | 174,00  | 0,54  | 0,24  | 1,20  | 0,01  |
| 259/И                            | Жаркое по-домашнему (курица)       | 240                    | 23,55                | 12,84 | 30,54  | 337,76              | 0,31          | 0,33  | 37,90  | 18,34   |        | 31,75                     | 298,33  | 67,03  | 1295,09 | 2,59  | 23,56 | 9,50  | 0,06  |
| 54-3гн-2022/СД                   | Чай с лимоном без сахара           | 200                    | 0,26                 | 0,03  | 0,28   | 3,90                |               | 0,01  | 2,90   | 0,64    |        | 7,75                      | 9,78    | 5,24   | 36,21   | 0,86  | 0,03  | 0,01  |       |
|                                  | Хлеб ржаной                        | 50                     | 2,45                 | 0,50  | 22,40  | 105,00              | 0,05          | 0,02  |        |         |        | 9,00                      | 46,00   | 10,00  | 71,50   | 1,45  | 2,50  | 2,80  | 0,02  |
| Итого за Завтрак                 |                                    | 550                    | 26,92                | 13,49 | 55,50  | 461,06              | 0,40          | 0,38  | 55,80  | 98,78   | 0,00   | 56,90                     | 369,71  | 94,27  | 1576,80 | 5,44  | 26,33 | 13,51 | 0,09  |
| Промежуточное питание 1          |                                    |                        |                      |       |        |                     |               |       |        |         |        |                           |         |        |         |       |       |       |       |
| 338/М                            | Яблоко зеленых сортов              | 100                    | 0,40                 | 0,40  | 9,80   | 47,00               | 0,03          | 0,02  | 10,00  | 5,00    |        | 16,00                     | 11,00   | 9,00   | 278,00  | 2,20  | 0,30  | 2,00  | 0,01  |
|                                  | Орехово-фруктовая смесь            | 20                     | 1,50                 | 3,72  | 8,26   | 73,52               | 0,03          | 0,03  | 0,84   | 41,99   |        | 22,14                     | 35,95   | 21,69  | 209,11  | 0,55  | 0,47  | 0,46  | 0,05  |
| Итого за Промежуточное питание 1 |                                    | 120                    | 1,90                 | 4,12  | 18,06  | 120,52              | 0,06          | 0,05  | 10,84  | 46,99   | 0,00   | 38,14                     | 46,95   | 30,69  | 487,11  | 2,75  | 0,77  | 2,46  | 0,06  |
| Обед                             |                                    |                        |                      |       |        |                     |               |       |        |         |        |                           |         |        |         |       |       |       |       |
| 58/К/ССЖ                         | Салат морковный                    | 60                     | 0,78                 | 3,06  | 4,14   | 47,97               | 0,04          | 0,04  | 3,00   | 1200,00 |        | 19,88                     | 33,81   | 23,02  | 120,09  | 0,45  | 0,06  | 3,00  | 0,03  |
| 111-04                           | Борщ "Сибирский"                   | 200                    | 3,86                 | 2,66  | 14,06  | 101,29              | 0,06          | 0,06  | 15,96  | 192,86  | 0,04   | 46,98                     | 74,28   | 27,79  | 352,23  | 1,36  | 1,17  | 4,30  | 0,02  |
| 561-22                           | Грудка куриная, запеченная с сыром | 90                     | 22,96                | 14,37 | 5,78   | 246,71              | 0,14          | 0,17  | 1,60   | 67,12   | 0,35   | 127,25                    | 220,19  | 74,19  | 262,77  | 1,86  | 24,32 | 7,75  | 0,11  |
| 125/И/СД                         | Каша перловая с овощами            | 150                    | 4,61                 | 2,56  | 31,07  | 166,78              | 0,08          | 0,08  | 22,08  | 63,31   |        | 26,24                     | 115,09  | 26,09  | 209,65  | 1,22  | 16,21 | 1,37  | 0,03  |
| 965-24                           | Напиток из цитрусовых без сахара   | 180                    | 0,11                 | 0,02  | 0,62   | 4,53                |               |       | 5,80   | 0,54    |        | 4,50                      | 2,69    | 1,49   | 21,26   | 0,06  | 0,05  | 0,11  |       |
|                                  | Хлеб ржаной                        | 60                     | 2,94                 | 0,60  | 26,88  | 126,00              | 0,05          | 0,02  |        |         |        | 10,80                     | 55,20   | 12,00  | 85,80   | 1,74  | 3,00  | 3,36  | 0,02  |
| Итого за Обед                    |                                    | 740                    | 35,26                | 23,27 | 82,55  | 693,28              | 0,37          | 0,37  | 48,44  | 1523,83 | 0,39   | 235,65                    | 501,26  | 164,58 | 1051,80 | 6,69  | 44,81 | 19,89 | 0,21  |
| Промежуточное питание 2          |                                    |                        |                      |       |        |                     |               |       |        |         |        |                           |         |        |         |       |       |       |       |
| 338/М                            | Яблоко зеленых сортов              | 150                    | 0,60                 | 0,60  | 14,70  | 70,50               | 0,05          | 0,03  | 15,00  | 7,50    |        | 24,00                     | 16,50   | 13,50  | 417,00  | 3,30  | 0,45  | 3,00  | 0,01  |
|                                  | Кефир с м.д.ж. 2,5%                | 200                    | 5,80                 | 5,00  | 8,00   | 106,00              | 0,08          | 0,34  | 1,40   | 44,00   | 0,06   | 240,00                    | 180,00  | 28,00  | 832,00  | 0,20  | 4,00  | 18,00 | 0,04  |
| Итого за Промежуточное питание 2 |                                    | 350                    | 6,40                 | 5,60  | 22,70  | 176,50              | 0,13          | 0,37  | 16,40  | 51,50   | 0,06   | 264,00                    | 196,50  | 41,50  | 1249,00 | 3,50  | 4,45  | 21,00 | 0,05  |
| Итого за день                    |                                    | 1760                   | 70,48                | 46,48 | 178,81 | 1451,36             | 0,96          | 1,17  | 131,48 | 1721,10 | 0,45   | 594,69                    | 1114,42 | 331,04 | 4364,71 | 18,38 | 76,36 | 56,86 | 0,41  |

| №<br>рец.                        | Прием пищи, наименование блюда                         | Масса<br>порции, (гр.) | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая | Витамины (мг) |       |        |         |        | Минеральные вещества (мг) |         |        |         |       |       |       |       |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------|----------------------|-------|--------|---------------------|---------------|-------|--------|---------|--------|---------------------------|---------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|
|                                  |                                                        |                        | Б                    | Ж     | У      |                     | В1            | В2    | С      | А(мкг)  | Д(мкг) | Ca                        | P       | Mg     | K       | Fe    | Se    | I     | F     |
| 1                                | 2                                                      | 3                      | 5,00                 | 6,00  | 7,00   | 8,00                | 9,00          | 10,00 | 11,00  | 12,00   | 13,00  | 14,00                     | 15,00   | 16,00  | 17,00   | 18,00 | 19,00 | 20,00 | 21,00 |
| Вторник 3                        |                                                        |                        |                      |       |        |                     |               |       |        |         |        |                           |         |        |         |       |       |       |       |
| Завтрак                          |                                                        |                        |                      |       |        |                     |               |       |        |         |        |                           |         |        |         |       |       |       |       |
| 24/М/ССЖ                         | Салат из свежих помидоров и огурцов                    | 60                     | 0,59                 | 3,09  | 2,18   | 39,63               | 0,03          | 0,02  | 9,59   | 40,77   |        | 15,28                     | 22,23   | 10,22  | 129,21  | 0,49  | 0,22  | 1,48  | 0,01  |
| 299/М/СД                         | Суфле из кур                                           | 90                     | 19,68                | 5,69  | 3,05   | 146,29              | 0,10          | 0,30  | 0,25   | 19,20   | 0,04   | 33,68                     | 191,85  | 27,26  | 269,21  | 0,86  | 23,10 | 2,83  |       |
| 349-22                           | Каша гречневая вязкая                                  | 150                    | 5,32                 | 3,56  | 24,02  | 149,19              | 0,18          | 0,09  |        | 14,34   | 0,04   | 10,78                     | 126,40  | 84,11  | 160,54  | 2,83  | 2,42  | 1,39  | 0,01  |
| 379-2017/СД                      | Напиток кофейный на молоке без сахара                  | 200                    | 3,15                 | 2,50  | 8,64   | 71,64               | 0,04          | 0,15  | 1,60   | 22,00   | 0,05   | 122,46                    | 93,66   | 15,32  | 163,40  | 0,15  | 1,04  | 9,00  | 0,02  |
|                                  | Хлеб ржаной                                            | 40                     | 1,96                 | 0,40  | 17,92  | 84,00               | 0,04          | 0,01  |        |         |        | 7,20                      | 36,80   | 8,00   | 57,20   | 1,16  | 2,00  | 2,24  | 0,01  |
| Итого за Завтрак                 |                                                        | 540                    | 30,70                | 15,24 | 55,81  | 490,75              | 0,39          | 0,57  | 11,44  | 96,31   | 0,13   | 189,40                    | 470,94  | 144,91 | 779,56  | 5,49  | 28,78 | 16,94 | 0,05  |
| Промежуточное питание 1          |                                                        |                        |                      |       |        |                     |               |       |        |         |        |                           |         |        |         |       |       |       |       |
| 338/М                            | Яблоко зеленых сортов                                  | 100                    | 0,40                 | 0,40  | 9,80   | 47,00               | 0,03          | 0,02  | 10,00  | 5,00    |        | 16,00                     | 11,00   | 9,00   | 278,00  | 2,20  | 0,30  | 2,00  | 0,01  |
|                                  | Орехово-фруктовая смесь                                | 20                     | 1,50                 | 3,72  | 8,26   | 73,52               | 0,03          | 0,03  | 0,84   | 41,99   |        | 22,14                     | 35,95   | 21,69  | 209,11  | 0,55  | 0,47  | 0,46  | 0,05  |
| Итого за Промежуточное питание 1 |                                                        | 120                    | 1,90                 | 4,12  | 18,06  | 120,52              | 0,06          | 0,05  | 10,84  | 46,99   | 0,00   | 38,14                     | 46,95   | 30,69  | 487,11  | 2,75  | 0,77  | 2,46  | 0,06  |
| Обед                             |                                                        |                        |                      |       |        |                     |               |       |        |         |        |                           |         |        |         |       |       |       |       |
| 173-22                           | Ассорти овощное "Витаминка", 30/30                     | 60                     | 0,54                 | 0,09  | 1,71   | 10,50               | 0,03          | 0,02  | 9,60   | 42,90   |        | 11,10                     | 20,40   | 10,20  | 129,30  | 0,45  | 0,21  | 1,50  | 0,01  |
| 255-22                           | Суп из овощей со сметаной, 200/10                      | 210                    | 1,81                 | 4,63  | 9,35   | 86,80               | 0,07          | 0,07  | 18,04  | 200,88  | 0,06   | 29,51                     | 49,15   | 18,80  | 327,29  | 0,66  | 0,39  | 4,08  | 0,02  |
| 266/М/СД                         | Бифштекс рубленый (говядина) с соусом томатным, 120/20 | 140                    | 23,84                | 10,71 | 2,99   | 207,38              | 0,16          | 0,29  | 4,30   | 209,80  | 0,00   | 24,06                     | 261,80  | 43,07  | 514,59  | 2,85  | 34,02 | 10,97 | 0,09  |
| 174/К/СД                         | Овощи запеченные                                       | 180                    | 4,86                 | 6,42  | 24,68  | 178,07              | 0,18          | 0,15  | 27,20  | 1393,54 | 0,05   | 97,24                     | 152,97  | 57,57  | 775,76  | 1,82  | 1,23  | 11,57 | 0,09  |
| 817-22                           | Компот из свежих яблок без сахара                      | 200                    | 0,16                 | 0,16  | 3,92   | 18,80               | 0,01          | 0,01  | 4,00   | 2,00    |        | 6,40                      | 4,40    | 3,60   | 111,20  | 0,88  | 0,12  | 0,80  |       |
|                                  | Хлеб ржаной                                            | 80                     | 3,92                 | 0,80  | 35,84  | 168,00              | 0,07          | 0,02  |        |         |        | 14,40                     | 73,60   | 16,00  | 114,40  | 2,32  | 4,00  | 4,48  | 0,03  |
| Итого за Обед                    |                                                        | 870                    | 35,13                | 22,81 | 78,49  | 669,55              | 0,52          | 0,56  | 63,14  | 1849,12 | 0,11   | 182,71                    | 562,32  | 149,24 | 1972,54 | 8,98  | 39,97 | 33,40 | 0,24  |
| Промежуточное питание 2          |                                                        |                        |                      |       |        |                     |               |       |        |         |        |                           |         |        |         |       |       |       |       |
| 338/М                            | Яблоко зеленых сортов                                  | 150                    | 0,60                 | 0,60  | 14,70  | 70,50               | 0,05          | 0,03  | 15,00  | 7,50    |        | 24,00                     | 16,50   | 13,50  | 417,00  | 3,30  | 0,45  | 3,00  | 0,01  |
|                                  | Кефир с м.д.ж. 2,5%                                    | 200                    | 5,80                 | 5,00  | 8,00   | 106,00              | 0,08          | 0,34  | 1,40   | 44,00   | 0,06   | 240,00                    | 180,00  | 28,00  | 832,00  | 0,20  | 4,00  | 18,00 | 0,04  |
| Итого за Промежуточное питание 2 |                                                        | 350                    | 6,40                 | 5,60  | 22,70  | 176,50              | 0,13          | 0,37  | 16,40  | 51,50   | 0,06   | 264,00                    | 196,50  | 41,50  | 1249,00 | 3,50  | 4,45  | 21,00 | 0,05  |
| Итого за день                    |                                                        | 1880                   | 74,13                | 47,77 | 175,06 | 1457,32             | 1,10          | 1,55  | 101,82 | 2043,92 | 0,30   | 674,25                    | 1276,71 | 366,34 | 4488,21 | 20,72 | 73,97 | 73,80 | 0,40  |

| №<br>рец.                        | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса<br>порции, (гр.) | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая | Витамины (мг) |       |        |        |        | Минеральные вещества (мг) |         |        |         |       |       |       |       |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------|-------|--------|---------------------|---------------|-------|--------|--------|--------|---------------------------|---------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|
|                                  |                                                            |                        | Б                    | Ж     | У      |                     | В1            | В2    | С      | А(мкг) | Д(мкг) | Ca                        | P       | Mg     | K       | Fe    | Se    | I     | F     |
| 1                                | 2                                                          | 3                      | 5,00                 | 6,00  | 7,00   | 8,00                | 9,00          | 10,00 | 11,00  | 12,00  | 13,00  | 14,00                     | 15,00   | 16,00  | 17,00   | 18,00 | 19,00 | 20,00 | 21,00 |
| Среда 3                          |                                                            |                        |                      |       |        |                     |               |       |        |        |        |                           |         |        |         |       |       |       |       |
| Завтрак                          |                                                            |                        |                      |       |        |                     |               |       |        |        |        |                           |         |        |         |       |       |       |       |
| 23/М/ССЖ                         | Салат из свежих помидоров                                  | 60                     | 0,65                 | 3,11  | 2,56   | 42,18               | 0,03          | 0,02  | 12,90  | 63,84  |        | 10,61                     | 17,99   | 10,93  | 154,98  | 0,51  | 0,24  | 1,23  | 0,01  |
| 280/М/СД                         | Фрикадельки мясные (говядина) с соусом томатным, 90/20     | 110                    | 14,55                | 5,91  | 10,06  | 151,94              | 0,11          | 0,16  | 3,70   | 209,80 | 0,00   | 20,27                     | 161,86  | 29,63  | 316,44  | 2,66  | 18,18 | 6,89  | 0,06  |
| 349-22                           | Каша ячневая вязкая                                        | 120                    | 4,75                 | 4,96  | 30,82  | 186,77              | 0,13          | 0,04  |        | 27,00  | 0,08   | 41,25                     | 163,46  | 23,66  | 98,20   | 0,88  | 17,78 |       | 0,04  |
| 54-2гн-2022/СД                   | Чай без сахара                                             | 200                    | 0,20                 | 0,02  | 0,07   | 1,52                |               | 0,01  | 0,10   | 0,50   |        | 4,95                      | 8,24    | 4,40   | 24,80   | 0,82  |       |       |       |
|                                  | Хлеб ржаной                                                | 30                     | 1,47                 | 0,30  | 13,44  | 63,00               | 0,03          | 0,01  |        |        |        | 5,40                      | 27,60   | 6,00   | 42,90   | 0,87  | 1,50  | 1,68  | 0,01  |
| Итого за Завтрак                 |                                                            | 520                    | 21,62                | 14,30 | 56,95  | 445,41              | 0,30          | 0,24  | 16,70  | 301,14 | 0,08   | 82,48                     | 379,15  | 74,62  | 637,32  | 5,74  | 37,70 | 9,80  | 0,12  |
| Промежуточное питание 1          |                                                            |                        |                      |       |        |                     |               |       |        |        |        |                           |         |        |         |       |       |       |       |
| 338/М                            | Яблоко зеленых сортов                                      | 100                    | 0,40                 | 0,40  | 9,80   | 47,00               | 0,03          | 0,02  | 10,00  | 5,00   |        | 16,00                     | 11,00   | 9,00   | 278,00  | 2,20  | 0,30  | 2,00  | 0,01  |
|                                  | Орехово-фруктовая смесь                                    | 20                     | 1,50                 | 3,72  | 8,26   | 73,52               | 0,03          | 0,03  | 0,84   | 41,99  |        | 22,14                     | 35,95   | 21,69  | 209,11  | 0,55  | 0,47  | 0,46  | 0,05  |
| Итого за Промежуточное питание 1 |                                                            | 120                    | 1,90                 | 4,12  | 18,06  | 120,52              | 0,06          | 0,05  | 10,84  | 46,99  | 0,00   | 38,14                     | 46,95   | 30,69  | 487,11  | 2,75  | 0,77  | 2,46  | 0,06  |
| Обед                             |                                                            |                        |                      |       |        |                     |               |       |        |        |        |                           |         |        |         |       |       |       |       |
| 113-24                           | Салат из свеклы с растительным маслом                      | 60                     | 0,86                 | 3,05  | 5,02   | 50,91               | 0,01          | 0,02  | 5,70   | 1,14   |        | 21,75                     | 24,71   | 12,58  | 164,18  | 0,80  | 0,40  | 3,99  | 0,01  |
| 189-24                           | Рассольник домашний                                        | 200                    | 1,93                 | 4,32  | 12,45  | 96,99               | 0,09          | 0,07  | 22,30  | 151,88 |        | 21,17                     | 53,25   | 23,32  | 459,97  | 0,89  | 0,45  | 4,70  | 0,03  |
| 268/М/СД                         | Шницель из говядины и мяса птицы с маслом сливочным, 120/5 | 125                    | 22,23                | 7,91  | 15,50  | 222,05              | 0,13          | 0,15  | 2,34   | 27,18  | 0,07   | 22,14                     | 217,88  | 69,46  | 356,73  | 2,84  | 23,13 | 7,51  | 0,10  |
| 634-22                           | Картофель отварной с зеленью                               | 150                    | 3,13                 | 4,97  | 24,95  | 157,30              | 0,18          | 0,12  | 31,90  | 42,81  | 0,08   | 27,35                     | 92,86   | 36,48  | 870,37  | 1,46  | 0,51  | 7,63  | 0,05  |
| 54-2хн-2022/СД                   | Компот из кураги без сахара                                | 180                    | 0,73                 | 0,04  | 7,14   | 32,48               | 0,01          | 0,03  | 0,56   | 81,62  |        | 22,40                     | 20,44   | 14,70  | 240,38  | 0,45  | 0,31  | 0,48  | 0,01  |
|                                  | Хлеб ржаной                                                | 40                     | 1,96                 | 0,40  | 17,92  | 84,00               | 0,04          | 0,01  |        |        |        | 7,20                      | 36,80   | 8,00   | 57,20   | 1,16  | 2,00  | 2,24  | 0,01  |
| Итого за Обед                    |                                                            | 755                    | 30,84                | 20,69 | 82,98  | 643,73              | 0,46          | 0,40  | 62,80  | 304,63 | 0,15   | 122,01                    | 445,94  | 164,54 | 2148,83 | 7,60  | 26,80 | 26,55 | 0,21  |
| Промежуточное питание 2          |                                                            |                        |                      |       |        |                     |               |       |        |        |        |                           |         |        |         |       |       |       |       |
| 338/М                            | Яблоко зеленых сортов                                      | 150                    | 0,60                 | 0,60  | 14,70  | 70,50               | 0,05          | 0,03  | 15,00  | 7,50   |        | 24,00                     | 16,50   | 13,50  | 417,00  | 3,30  | 0,45  | 3,00  | 0,01  |
|                                  | Кефир с м.д.ж. 2,5%                                        | 200                    | 5,80                 | 5,00  | 8,00   | 106,00              | 0,08          | 0,34  | 1,40   | 44,00  | 0,06   | 240,00                    | 180,00  | 28,00  | 832,00  | 0,20  | 4,00  | 18,00 | 0,04  |
| Итого за Промежуточное питание 2 |                                                            | 350                    | 6,40                 | 5,60  | 22,70  | 176,50              | 0,13          | 0,37  | 16,40  | 51,50  | 0,06   | 264,00                    | 196,50  | 41,50  | 1249,00 | 3,50  | 4,45  | 21,00 | 0,05  |
| Итого за день                    |                                                            | 1745                   | 60,76                | 44,71 | 180,69 | 1386,16             | 0,95          | 1,06  | 106,74 | 704,26 | 0,29   | 506,63                    | 1068,54 | 311,35 | 4522,26 | 19,59 | 69,72 | 59,81 | 0,44  |

| №<br>рец.                        | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции, (гр.) | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая | Витамины (мг) |       |        |         |        | Минеральные вещества (мг) |         |        |         |       |       |       |       |
|----------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------|----------------------|-------|--------|---------------------|---------------|-------|--------|---------|--------|---------------------------|---------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|
|                                  |                                                   |                        | Б                    | Ж     | У      |                     | В1            | В2    | С      | А(мкг)  | Д(мкг) | Ca                        | P       | Mg     | K       | Fe    | Se    | I     | F     |
| 1                                | 2                                                 | 3                      | 5,00                 | 6,00  | 7,00   | 8,00                | 9,00          | 10,00 | 11,00  | 12,00   | 13,00  | 14,00                     | 15,00   | 16,00  | 17,00   | 18,00 | 19,00 | 20,00 | 21,00 |
| Четверг 3                        |                                                   |                        |                      |       |        |                     |               |       |        |         |        |                           |         |        |         |       |       |       |       |
| Завтрак                          |                                                   |                        |                      |       |        |                     |               |       |        |         |        |                           |         |        |         |       |       |       |       |
| 122-04                           | Салат из свеклы с сыром                           | 60                     | 1,96                 | 4,53  | 4,66   | 67,43               | 0,01          | 0,04  | 5,34   | 15,46   | 0,05   | 63,61                     | 47,85   | 13,41  | 157,04  | 0,79  | 1,10  | 4,16  | 0,01  |
| 266/М/СД                         | Бифштекс рубленый (говядина)                      | 90                     | 19,44                | 5,82  | 0,82   | 133,08              | 0,12          | 0,21  | 1,00   |         |        | 12,20                     | 189,07  | 26,47  | 341,53  | 2,89  | 25,45 | 7,50  | 0,06  |
| 143/М/СД                         | Рагу из овощей                                    | 150                    | 3,37                 | 2,52  | 20,82  | 120,37              | 0,15          | 0,13  | 41,85  | 712,99  |        | 45,13                     | 95,21   | 44,41  | 760,98  | 1,50  | 0,64  | 8,23  | 0,06  |
| 882-24/СД                        | Чай с молоком без сахара                          | 200                    | 1,65                 | 1,27  | 2,47   | 28,52               | 0,02          | 0,09  | 0,75   | 11,50   | 0,03   | 64,95                     | 53,24   | 11,40  | 97,80   | 0,87  | 0,50  | 4,50  | 0,01  |
|                                  | Хлеб ржаной                                       | 50                     | 2,45                 | 0,50  | 22,40  | 105,00              | 0,05          | 0,02  |        |         |        | 9,00                      | 46,00   | 10,00  | 71,50   | 1,45  | 2,50  | 2,80  | 0,02  |
| Итого за Завтрак                 |                                                   | 550                    | 28,87                | 14,64 | 51,17  | 454,40              | 0,35          | 0,49  | 48,94  | 739,95  | 0,08   | 194,89                    | 431,37  | 105,69 | 1428,85 | 7,50  | 30,19 | 27,19 | 0,16  |
| Промежуточное питание 1          |                                                   |                        |                      |       |        |                     |               |       |        |         |        |                           |         |        |         |       |       |       |       |
| 338/М                            | Яблоко зеленых сортов                             | 100                    | 0,40                 | 0,40  | 9,80   | 47,00               | 0,03          | 0,02  | 10,00  | 5,00    |        | 16,00                     | 11,00   | 9,00   | 278,00  | 2,20  | 0,30  | 2,00  | 0,01  |
|                                  | Орехово-фруктовая смесь                           | 20                     | 1,50                 | 3,72  | 8,26   | 73,52               | 0,03          | 0,03  | 0,84   | 41,99   |        | 22,14                     | 35,95   | 21,69  | 209,11  | 0,55  | 0,47  | 0,46  | 0,05  |
| Итого за Промежуточное питание 1 |                                                   | 120                    | 1,90                 | 4,12  | 18,06  | 120,52              | 0,06          | 0,05  | 10,84  | 46,99   | 0,00   | 38,14                     | 46,95   | 30,69  | 487,11  | 2,75  | 0,77  | 2,46  | 0,06  |
| Обед                             |                                                   |                        |                      |       |        |                     |               |       |        |         |        |                           |         |        |         |       |       |       |       |
| 52/М                             | Салат из белокочанной капусты с огурцами          | 60                     | 0,90                 | 3,10  | 2,35   | 40,96               | 0,02          | 0,04  | 21,95  | 1,94    |        | 25,29                     | 17,27   | 8,45   | 151,08  | 0,33  | 0,16  | 1,59  |       |
| 235-22                           | Суп картофельный с куриными фрикадельками, 200/25 | 225                    | 7,91                 | 3,23  | 14,79  | 121,78              | 0,14          | 0,14  | 18,95  | 189,13  | 0,07   | 23,29                     | 117,63  | 31,32  | 575,42  | 1,22  | 7,63  | 5,24  | 0,03  |
| 250/М/СД                         | Бефстроганов из говядины                          | 100                    | 15,92                | 9,64  | 3,65   | 165,10              | 0,11          | 0,18  | 2,89   | 13,55   | 0,01   | 25,07                     | 170,30  | 26,26  | 314,34  | 2,48  | 19,97 | 7,25  | 0,06  |
| 349-22                           | Каша гречневая вязкая                             | 150                    | 5,32                 | 3,56  | 24,02  | 149,19              | 0,18          | 0,09  |        | 14,34   | 0,04   | 10,78                     | 126,40  | 84,11  | 160,54  | 2,83  | 2,42  | 1,39  | 0,01  |
| ТК №О/8/СД                       | Напиток "Ассорти" (вишня) без сахара              | 180                    | 0,22                 | 0,05  | 2,86   | 14,04               | 0,01          | 0,01  | 4,05   | 4,59    |        | 9,99                      | 8,10    | 7,02   | 69,12   | 0,14  | 0,03  | 0,54  |       |
|                                  | Хлеб ржаной                                       | 60                     | 2,94                 | 0,60  | 26,88  | 126,00              | 0,05          | 0,02  |        |         |        | 10,80                     | 55,20   | 12,00  | 85,80   | 1,74  | 3,00  | 3,36  | 0,02  |
| Итого за Обед                    |                                                   | 775                    | 33,21                | 20,18 | 74,55  | 617,07              | 0,51          | 0,48  | 47,84  | 223,55  | 0,12   | 105,22                    | 494,90  | 169,16 | 1356,30 | 8,74  | 33,21 | 19,37 | 0,12  |
| Промежуточное питание 2          |                                                   |                        |                      |       |        |                     |               |       |        |         |        |                           |         |        |         |       |       |       |       |
| 338/М                            | Яблоко зеленых сортов                             | 150                    | 0,60                 | 0,60  | 14,70  | 70,50               | 0,05          | 0,03  | 15,00  | 7,50    |        | 24,00                     | 16,50   | 13,50  | 417,00  | 3,30  | 0,45  | 3,00  | 0,01  |
|                                  | Кефир с м.д.ж. 2,5%                               | 200                    | 5,80                 | 5,00  | 8,00   | 106,00              | 0,08          | 0,34  | 1,40   | 44,00   | 0,06   | 240,00                    | 180,00  | 28,00  | 832,00  | 0,20  | 4,00  | 18,00 | 0,04  |
| Итого за Промежуточное питание 2 |                                                   | 350                    | 6,40                 | 5,60  | 22,70  | 176,50              | 0,13          | 0,37  | 16,40  | 51,50   | 0,06   | 264,00                    | 196,50  | 41,50  | 1249,00 | 3,50  | 4,45  | 21,00 | 0,05  |
| Итого за день                    |                                                   | 1795                   | 70,38                | 44,54 | 166,48 | 1368,49             | 1,05          | 1,39  | 124,02 | 1061,99 | 0,26   | 602,25                    | 1169,72 | 347,04 | 4521,26 | 22,49 | 68,62 | 70,02 | 0,39  |

| №<br>рец.                        | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса<br>порции, (гр.) | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая | Витамины (мг) |       |       |        |        | Минеральные вещества (мг) |         |        |         |       |       |       |       |
|----------------------------------|------------------------------------------------|------------------------|----------------------|-------|--------|---------------------|---------------|-------|-------|--------|--------|---------------------------|---------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|
|                                  |                                                |                        | Б                    | Ж     | У      |                     | В1            | В2    | С     | А(мкг) | Д(мкг) | Ca                        | P       | Mg     | K       | Fe    | Se    | I     | F     |
| 1                                | 2                                              | 3                      | 5,00                 | 6,00  | 7,00   | 8,00                | 9,00          | 10,00 | 11,00 | 12,00  | 13,00  | 14,00                     | 15,00   | 16,00  | 17,00   | 18,00 | 19,00 | 20,00 | 21,00 |
| Пятница 3                        |                                                |                        |                      |       |        |                     |               |       |       |        |        |                           |         |        |         |       |       |       |       |
| Завтрак                          |                                                |                        |                      |       |        |                     |               |       |       |        |        |                           |         |        |         |       |       |       |       |
| 015-17                           | Сыр "Российский"                               | 15                     | 3,48                 | 4,43  |        | 54,60               | 0,01          | 0,05  | 0,11  | 43,20  | 0,14   | 132,00                    | 75,00   | 5,25   | 13,20   | 0,15  | 2,18  | 1,35  | 0,01  |
| 215/М/СД                         | Омлет белковый паровой                         | 70                     | 6,80                 | 2,61  | 1,52   | 55,66               | 0,01          | 0,37  | 0,26  | 4,40   | 0,01   | 31,07                     | 33,46   | 7,93   | 114,36  | 0,12  | 11,40 | 5,72  |       |
| 173/М/СД                         | Каша вязкая молочная из гречневой крупы        | 200                    | 9,05                 | 6,40  | 33,61  | 228,77              | 0,25          | 0,26  | 1,39  | 37,98  | 0,09   | 139,99                    | 237,56  | 109,08 | 335,76  | 3,27  | 3,78  | 11,18 | 0,03  |
| ТК №382/СД                       | Какао с молоком и ванилью без сахара           | 200                    | 3,87                 | 3,10  | 5,26   | 65,75               | 0,04          | 0,16  | 1,30  | 22,12  | 0,05   | 125,12                    | 116,20  | 31,00  | 206,36  | 0,98  | 1,00  | 9,00  | 0,03  |
|                                  | Хлеб ржаной                                    | 40                     | 1,96                 | 0,40  | 17,92  | 84,00               | 0,04          | 0,01  |       |        |        | 7,20                      | 36,80   | 8,00   | 57,20   | 1,16  | 2,00  | 2,24  | 0,01  |
| Итого за Завтрак                 |                                                | 525                    | 25,16                | 16,94 | 58,31  | 488,78              | 0,35          | 0,85  | 3,06  | 107,70 | 0,29   | 435,38                    | 499,02  | 161,26 | 726,88  | 5,68  | 20,36 | 29,49 | 0,08  |
| Промежуточное питание 1          |                                                |                        |                      |       |        |                     |               |       |       |        |        |                           |         |        |         |       |       |       |       |
| 338/М                            | Яблоко зеленых сортов                          | 100                    | 0,40                 | 0,40  | 9,80   | 47,00               | 0,03          | 0,02  | 10,00 | 5,00   |        | 16,00                     | 11,00   | 9,00   | 278,00  | 2,20  | 0,30  | 2,00  | 0,01  |
|                                  | Орехово-фруктовая смесь                        | 20                     | 1,50                 | 3,72  | 8,26   | 73,52               | 0,03          | 0,03  | 0,84  | 41,99  |        | 22,14                     | 35,95   | 21,69  | 209,11  | 0,55  | 0,47  | 0,46  | 0,05  |
| Итого за Промежуточное питание 1 |                                                | 120                    | 1,90                 | 4,12  | 18,06  | 120,52              | 0,06          | 0,05  | 10,84 | 46,99  | 0,00   | 38,14                     | 46,95   | 30,69  | 487,11  | 2,75  | 0,77  | 2,46  | 0,06  |
| Обед                             |                                                |                        |                      |       |        |                     |               |       |       |        |        |                           |         |        |         |       |       |       |       |
| 237-24                           | Кукуруза консервированная порционно            | 60                     | 1,38                 | 0,72  | 7,38   | 40,20               | 0,02          | 0,05  | 1,08  | 1,20   |        | 1,80                      | 27,60   | 7,80   | 79,20   | 0,16  | 0,36  |       |       |
| 215-22                           | Борщ с капустой и картофелем                   | 200                    | 1,55                 | 4,52  | 10,33  | 88,54               | 0,05          | 0,06  | 16,45 | 237,60 | 0,08   | 36,38                     | 44,64   | 20,45  | 296,83  | 0,98  | 0,59  | 4,59  | 0,02  |
| ТК №406/СД                       | Люля-кебаб "Нежность" с соусом томатным, 80/20 | 100                    | 25,93                | 12,48 | 3,27   | 230,54              | 0,08          | 0,19  | 4,67  | 279,54 | 0,31   | 73,82                     | 230,98  | 80,29  | 329,63  | 1,69  | 29,63 | 10,26 | 0,12  |
| 147/И                            | Картофель запеченный по-деревенски             | 150                    | 4,30                 | 2,86  | 35,05  | 183,53              | 0,26          | 0,15  | 43,00 | 6,45   |        | 23,34                     | 125,12  | 49,56  | 1221,25 | 1,95  | 0,58  | 10,75 | 0,06  |
| 349/М/СД                         | Компот из вишни без сахара                     | 200                    | 0,16                 | 0,04  | 2,12   | 10,40               | 0,01          | 0,01  | 3,00  | 3,40   |        | 7,40                      | 6,00    | 5,20   | 51,20   | 0,10  | 0,02  | 0,40  |       |
|                                  | Хлеб ржаной                                    | 40                     | 1,96                 | 0,40  | 17,92  | 84,00               | 0,04          | 0,01  |       |        |        | 7,20                      | 36,80   | 8,00   | 57,20   | 1,16  | 2,00  | 2,24  | 0,01  |
| Итого за Обед                    |                                                | 750                    | 35,28                | 21,02 | 76,07  | 637,21              | 0,46          | 0,47  | 68,20 | 528,19 | 0,39   | 149,94                    | 471,14  | 171,30 | 2035,31 | 6,04  | 33,18 | 28,24 | 0,21  |
| Промежуточное питание 2          |                                                |                        |                      |       |        |                     |               |       |       |        |        |                           |         |        |         |       |       |       |       |
| 338/М                            | Яблоко зеленых сортов                          | 150                    | 0,60                 | 0,60  | 14,70  | 70,50               | 0,05          | 0,03  | 15,00 | 7,50   |        | 24,00                     | 16,50   | 13,50  | 417,00  | 3,30  | 0,45  | 3,00  | 0,01  |
|                                  | Кефир с м.д.ж. 2,5%                            | 200                    | 5,80                 | 5,00  | 8,00   | 106,00              | 0,08          | 0,34  | 1,40  | 44,00  | 0,06   | 240,00                    | 180,00  | 28,00  | 832,00  | 0,20  | 4,00  | 18,00 | 0,04  |
| Итого за Промежуточное питание 2 |                                                | 350                    | 6,40                 | 5,60  | 22,70  | 176,50              | 0,13          | 0,37  | 16,40 | 51,50  | 0,06   | 264,00                    | 196,50  | 41,50  | 1249,00 | 3,50  | 4,45  | 21,00 | 0,05  |
| Итого за день                    |                                                | 1745                   | 68,74                | 47,68 | 175,14 | 1423,01             | 1,00          | 1,74  | 98,50 | 734,38 | 0,74   | 887,46                    | 1213,61 | 404,75 | 4498,30 | 17,97 | 58,76 | 81,19 | 0,40  |

| №<br>рец.                        | Прием пищи, наименование блюда                               | Масса<br>порции, (гр.) | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая | Витамины (мг) |       |       |        |        | Минеральные вещества (мг) |         |        |         |       |       |        |       |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------|-------|--------|---------------------|---------------|-------|-------|--------|--------|---------------------------|---------|--------|---------|-------|-------|--------|-------|
|                                  |                                                              |                        | Б                    | Ж     | У      |                     | В1            | В2    | С     | А(мкг) | Д(мкг) | Ca                        | P       | Mg     | K       | Fe    | Se    | I      | F     |
| 1                                | 2                                                            | 3                      | 5,00                 | 6,00  | 7,00   | 8,00                | 9,00          | 10,00 | 11,00 | 12,00  | 13,00  | 14,00                     | 15,00   | 16,00  | 17,00   | 18,00 | 19,00 | 20,00  | 21,00 |
| Понедельник 4                    |                                                              |                        |                      |       |        |                     |               |       |       |        |        |                           |         |        |         |       |       |        |       |
| Завтрак                          |                                                              |                        |                      |       |        |                     |               |       |       |        |        |                           |         |        |         |       |       |        |       |
| 015-17                           | Сыр "Российский"                                             | 15                     | 3,48                 | 4,43  |        | 54,60               | 0,01          | 0,05  | 0,11  | 43,20  | 0,14   | 132,00                    | 75,00   | 5,25   | 13,20   | 0,15  | 2,18  | 1,35   | 0,01  |
| 215/М/СД                         | Омлет белковый паровой                                       | 70                     | 6,80                 | 2,61  | 1,52   | 55,66               | 0,01          | 0,37  | 0,26  | 4,40   | 0,01   | 31,07                     | 33,46   | 7,93   | 114,36  | 0,12  | 11,40 | 5,72   |       |
| 360-22/СД                        | Каша овсяная на молоке                                       | 200                    | 3,66                 | 6,04  | 12,69  | 120,15              | 0,10          | 0,11  | 0,74  | 35,04  | 0,09   | 79,76                     | 105,66  | 12,76  | 137,57  | 0,66  | 5,24  | 6,09   | 0,02  |
| 379-2017/СД                      | Напиток кофейный на молоке без сахара                        | 200                    | 3,15                 | 2,50  | 8,64   | 71,64               | 0,04          | 0,15  | 1,60  | 22,00  | 0,05   | 122,46                    | 93,66   | 15,32  | 163,40  | 0,15  | 1,04  | 9,00   | 0,02  |
|                                  | Хлеб ржаной                                                  | 60                     | 2,94                 | 0,60  | 26,88  | 126,00              | 0,05          | 0,02  |       |        |        | 10,80                     | 55,20   | 12,00  | 85,80   | 1,74  | 3,00  | 3,36   | 0,02  |
| Итого за Завтрак                 |                                                              | 545                    | 20,03                | 16,18 | 49,73  | 428,05              | 0,21          | 0,70  | 2,71  | 104,64 | 0,29   | 376,09                    | 362,98  | 53,26  | 514,33  | 2,82  | 22,86 | 25,52  | 0,07  |
| Промежуточное питание 1          |                                                              |                        |                      |       |        |                     |               |       |       |        |        |                           |         |        |         |       |       |        |       |
| 338/М                            | Яблоко зеленых сортов                                        | 100                    | 0,40                 | 0,40  | 9,80   | 47,00               | 0,03          | 0,02  | 10,00 | 5,00   |        | 16,00                     | 11,00   | 9,00   | 278,00  | 2,20  | 0,30  | 2,00   | 0,01  |
|                                  | Орехово-фруктовая смесь                                      | 20                     | 1,50                 | 3,72  | 8,26   | 73,52               | 0,03          | 0,03  | 0,84  | 41,99  |        | 22,14                     | 35,95   | 21,69  | 209,11  | 0,55  | 0,47  | 0,46   | 0,05  |
| Итого за Промежуточное питание 1 |                                                              | 120                    | 1,90                 | 4,12  | 18,06  | 120,52              | 0,06          | 0,05  | 10,84 | 46,99  | 0,00   | 38,14                     | 46,95   | 30,69  | 487,11  | 2,75  | 0,77  | 2,46   | 0,06  |
| Обед                             |                                                              |                        |                      |       |        |                     |               |       |       |        |        |                           |         |        |         |       |       |        |       |
| 39-03                            | Салат "Школьный"                                             | 60                     | 0,70                 | 2,09  | 1,98   | 29,88               | 0,02          | 0,03  | 14,74 | 22,78  |        | 19,01                     | 20,05   | 9,55   | 137,56  | 0,41  | 0,19  | 1,59   | 0,01  |
| ТК №296                          | Суп картофельный с чечевицей                                 | 200                    | 5,18                 | 4,40  | 17,85  | 137,26              | 0,21          | 0,08  | 12,92 | 169,32 |        | 18,57                     | 84,24   | 23,95  | 425,70  | 1,64  | 0,23  | 3,16   | 0,02  |
| 232/М/СД                         | Рыба, запеченная в сметанном соусе с маслом сливочным, 110/5 | 115                    | 19,75                | 13,51 | 4,67   | 219,92              | 0,15          | 0,17  | 0,65  | 74,35  | 0,37   | 101,70                    | 318,90  | 70,29  | 506,48  | 1,19  | 18,22 | 167,07 | 0,78  |
| 125/И/СД                         | Каша перловая с овощами                                      | 180                    | 5,52                 | 2,67  | 37,09  | 195,68              | 0,10          | 0,10  | 26,74 | 77,70  |        | 31,57                     | 137,38  | 31,39  | 254,96  | 1,46  | 19,33 | 1,68   | 0,04  |
| ТК №Д/22/СД                      | Компот фруктовый без сахара                                  | 180                    | 0,16                 | 0,16  | 1,30   | 8,46                |               |       |       |        |        |                           |         |        |         |       |       |        |       |
|                                  | Хлеб ржаной                                                  | 40                     | 1,96                 | 0,40  | 17,92  | 84,00               | 0,04          | 0,01  |       |        |        | 7,20                      | 36,80   | 8,00   | 57,20   | 1,16  | 2,00  | 2,24   | 0,01  |
| Итого за Обед                    |                                                              | 775                    | 33,27                | 23,23 | 80,81  | 675,20              | 0,52          | 0,39  | 55,05 | 344,15 | 0,37   | 178,05                    | 597,37  | 143,18 | 1381,90 | 5,86  | 39,97 | 175,74 | 0,86  |
| Промежуточное питание 2          |                                                              |                        |                      |       |        |                     |               |       |       |        |        |                           |         |        |         |       |       |        |       |
| 338/М                            | Яблоко зеленых сортов                                        | 150                    | 0,60                 | 0,60  | 14,70  | 70,50               | 0,05          | 0,03  | 15,00 | 7,50   |        | 24,00                     | 16,50   | 13,50  | 417,00  | 3,30  | 0,45  | 3,00   | 0,01  |
|                                  | Кефир с м.д.ж. 2,5%                                          | 200                    | 5,80                 | 5,00  | 8,00   | 106,00              | 0,08          | 0,34  | 1,40  | 44,00  | 0,06   | 240,00                    | 180,00  | 28,00  | 832,00  | 0,20  | 4,00  | 18,00  | 0,04  |
| Итого за Промежуточное питание 2 |                                                              | 350                    | 6,40                 | 5,60  | 22,70  | 176,50              | 0,13          | 0,37  | 16,40 | 51,50  | 0,06   | 264,00                    | 196,50  | 41,50  | 1249,00 | 3,50  | 4,45  | 21,00  | 0,05  |
| Итого за день                    |                                                              | 1790                   | 61,60                | 49,13 | 171,30 | 1400,27             | 0,92          | 1,51  | 85,00 | 547,28 | 0,72   | 856,28                    | 1203,80 | 268,63 | 3632,34 | 14,93 | 68,05 | 224,72 | 1,04  |

| №<br>рец.                        | Прием пищи, наименование блюда                         | Масса<br>порции, (гр.) | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая | Витамины (мг) |       |       |         |        | Минеральные вещества (мг) |         |        |         |       |       |       |       |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------|----------------------|-------|--------|---------------------|---------------|-------|-------|---------|--------|---------------------------|---------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|
|                                  |                                                        |                        | Б                    | Ж     | У      |                     | В1            | В2    | С     | А(мкг)  | Д(мкг) | Ca                        | P       | Mg     | K       | Fe    | Se    | I     | F     |
| 1                                | 2                                                      | 3                      | 5,00                 | 6,00  | 7,00   | 8,00                | 9,00          | 10,00 | 11,00 | 12,00   | 13,00  | 14,00                     | 15,00   | 16,00  | 17,00   | 18,00 | 19,00 | 20,00 | 21,00 |
| Вторник 4                        |                                                        |                        |                      |       |        |                     |               |       |       |         |        |                           |         |        |         |       |       |       |       |
| Завтрак                          |                                                        |                        |                      |       |        |                     |               |       |       |         |        |                           |         |        |         |       |       |       |       |
| 58/К/ССЖ                         | Салат морковный                                        | 60                     | 0,78                 | 3,06  | 4,14   | 47,97               | 0,04          | 0,04  | 3,00  | 1200,00 |        | 19,88                     | 33,81   | 23,02  | 120,09  | 0,45  | 0,06  | 3,00  | 0,03  |
| 320/К/СД                         | Куриное филе запеченное с соусом томатным, 90/20       | 110                    | 25,01                | 7,16  | 1,92   | 179,07              | 0,12          | 0,26  | 3,00  | 218,55  | 0,00   | 17,77                     | 244,71  | 35,40  | 360,75  | 1,23  | 28,80 | 1,00  | 0,01  |
| 174/К/СД                         | Овощи запеченные                                       | 150                    | 3,98                 | 5,59  | 20,63  | 150,48              | 0,15          | 0,13  | 22,73 | 1167,00 | 0,04   | 78,17                     | 126,10  | 48,04  | 648,45  | 1,52  | 0,98  | 9,64  | 0,07  |
| 886-24/СД                        | Чай ягодный без сахара                                 | 200                    | 0,20                 | 0,03  | 1,10   | 6,31                |               | 0,01  | 6,25  | 0,65    |        | 5,87                      | 7,72    | 4,73   | 39,56   | 0,69  | 0,11  |       |       |
|                                  | Хлеб ржаной                                            | 50                     | 2,45                 | 0,50  | 22,40  | 105,00              | 0,05          | 0,02  |       |         |        | 9,00                      | 46,00   | 10,00  | 71,50   | 1,45  | 2,50  | 2,80  | 0,02  |
| Итого за Завтрак                 |                                                        | 570                    | 32,42                | 16,34 | 50,19  | 488,83              | 0,36          | 0,46  | 34,98 | 2586,20 | 0,04   | 130,69                    | 458,34  | 121,19 | 1240,35 | 5,34  | 32,45 | 16,44 | 0,13  |
| Промежуточное питание 1          |                                                        |                        |                      |       |        |                     |               |       |       |         |        |                           |         |        |         |       |       |       |       |
| 338/М                            | Яблоко зеленых сортов                                  | 100                    | 0,40                 | 0,40  | 9,80   | 47,00               | 0,03          | 0,02  | 10,00 | 5,00    |        | 16,00                     | 11,00   | 9,00   | 278,00  | 2,20  | 0,30  | 2,00  | 0,01  |
|                                  | Орехово-фруктовая смесь                                | 20                     | 1,50                 | 3,72  | 8,26   | 73,52               | 0,03          | 0,03  | 0,84  | 41,99   |        | 22,14                     | 35,95   | 21,69  | 209,11  | 0,55  | 0,47  | 0,46  | 0,05  |
| Итого за Промежуточное питание 1 |                                                        | 120                    | 1,90                 | 4,12  | 18,06  | 120,52              | 0,06          | 0,05  | 10,84 | 46,99   | 0,00   | 38,14                     | 46,95   | 30,69  | 487,11  | 2,75  | 0,77  | 2,46  | 0,06  |
| Обед                             |                                                        |                        |                      |       |        |                     |               |       |       |         |        |                           |         |        |         |       |       |       |       |
| 54-2з-22/СД                      | Овощи в нарезке (огурцы свежие)                        | 60                     | 0,42                 | 0,06  | 1,14   | 6,60                | 0,02          | 0,02  | 4,20  | 6,00    |        | 13,80                     | 25,20   | 8,40   | 84,60   | 0,36  | 0,18  | 1,80  |       |
| 101/М/СД                         | Суп картофельный с крупой перловой                     | 200                    | 4,57                 | 5,05  | 13,73  | 118,84              | 0,08          | 0,07  | 10,27 | 172,20  |        | 15,58                     | 78,14   | 20,25  | 322,81  | 0,91  | 6,44  | 3,74  | 0,04  |
| 266/М/СД                         | Бифштекс рубленый (говядина) с соусом томатным, 120/20 | 140                    | 23,84                | 10,71 | 2,99   | 207,38              | 0,16          | 0,29  | 4,30  | 209,80  | 0,00   | 24,06                     | 261,80  | 43,07  | 514,59  | 2,85  | 34,02 | 10,97 | 0,09  |
| 349-22                           | Каша гречневая вязкая                                  | 150                    | 5,32                 | 3,56  | 24,02  | 149,19              | 0,18          | 0,09  |       | 14,34   | 0,04   | 10,78                     | 126,40  | 84,11  | 160,54  | 2,83  | 2,42  | 1,39  | 0,01  |
| 965-24/СД                        | Напиток из цитрусовых без сахара                       | 180                    | 0,11                 | 0,02  | 0,62   | 4,53                |               |       | 5,80  | 0,54    |        | 4,50                      | 2,69    | 1,49   | 21,26   | 0,06  | 0,05  | 0,11  |       |
|                                  | Хлеб ржаной                                            | 80                     | 3,92                 | 0,80  | 35,84  | 168,00              | 0,07          | 0,02  |       |         |        | 14,40                     | 73,60   | 16,00  | 114,40  | 2,32  | 4,00  | 4,48  | 0,03  |
| Итого за Обед                    |                                                        | 810                    | 38,18                | 20,20 | 78,34  | 654,54              | 0,51          | 0,49  | 24,57 | 402,88  | 0,04   | 83,12                     | 567,83  | 173,32 | 1218,20 | 9,33  | 47,11 | 22,49 | 0,17  |
| Промежуточное питание 2          |                                                        |                        |                      |       |        |                     |               |       |       |         |        |                           |         |        |         |       |       |       |       |
| 338/М                            | Яблоко зеленых сортов                                  | 150                    | 0,60                 | 0,60  | 14,70  | 70,50               | 0,05          | 0,03  | 15,00 | 7,50    |        | 24,00                     | 16,50   | 13,50  | 417,00  | 3,30  | 0,45  | 3,00  | 0,01  |
|                                  | Кефир с м.д.ж. 2,5%                                    | 200                    | 5,80                 | 5,00  | 8,00   | 106,00              | 0,08          | 0,34  | 1,40  | 44,00   | 0,06   | 240,00                    | 180,00  | 28,00  | 832,00  | 0,20  | 4,00  | 18,00 | 0,04  |
| Итого за Промежуточное питание 2 |                                                        | 350                    | 6,40                 | 5,60  | 22,70  | 176,50              | 0,13          | 0,37  | 16,40 | 51,50   | 0,06   | 264,00                    | 196,50  | 41,50  | 1249,00 | 3,50  | 4,45  | 21,00 | 0,05  |
| Итого за день                    |                                                        | 1850                   | 78,90                | 46,26 | 169,29 | 1440,39             | 1,06          | 1,37  | 86,79 | 3087,57 | 0,14   | 515,95                    | 1269,62 | 366,70 | 4194,66 | 20,92 | 84,78 | 62,39 | 0,41  |

| №<br>рец.                        | Прием пищи, наименование блюда                            | Масса<br>порции, (гр.) | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая | Витамины (мг) |       |        |        |        | Минеральные вещества (мг) |         |        |         |       |       |       |       |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------|----------------------|-------|--------|---------------------|---------------|-------|--------|--------|--------|---------------------------|---------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|
|                                  |                                                           |                        | Б                    | Ж     | У      |                     | В1            | В2    | С      | А(мкг) | Д(мкг) | Ca                        | P       | Mg     | K       | Fe    | Se    | I     | F     |
| 1                                | 2                                                         | 3                      | 5,00                 | 6,00  | 7,00   | 8,00                | 9,00          | 10,00 | 11,00  | 12,00  | 13,00  | 14,00                     | 15,00   | 16,00  | 17,00   | 18,00 | 19,00 | 20,00 | 21,00 |
| Среда 4                          |                                                           |                        |                      |       |        |                     |               |       |        |        |        |                           |         |        |         |       |       |       |       |
| Завтрак                          |                                                           |                        |                      |       |        |                     |               |       |        |        |        |                           |         |        |         |       |       |       |       |
| 23/М/ССЖ                         | Салат из свежих помидоров                                 | 60                     | 0,65                 | 3,11  | 2,56   | 42,18               | 0,03          | 0,02  | 12,90  | 63,84  |        | 10,61                     | 17,99   | 10,93  | 154,98  | 0,51  | 0,24  | 1,23  | 0,01  |
| 268/М/СД                         | Шницель из говядины и мяса птицы с маслом сливочным, 90/5 | 95                     | 16,69                | 7,09  | 11,66  | 177,15              | 0,10          | 0,11  | 1,78   | 26,01  | 0,07   | 16,62                     | 163,86  | 52,11  | 268,35  | 2,13  | 17,36 | 5,64  | 0,08  |
| 634-22                           | Картофель отварной с зеленью                              | 150                    | 3,13                 | 4,97  | 24,95  | 157,30              | 0,18          | 0,12  | 31,90  | 42,81  | 0,08   | 27,35                     | 92,86   | 36,48  | 870,37  | 1,46  | 0,51  | 7,63  | 0,05  |
| 54-2гн-2022/СД                   | Чай без сахара                                            | 200                    | 0,20                 | 0,02  | 0,07   | 1,52                |               | 0,01  | 0,10   | 0,50   |        | 4,95                      | 8,24    | 4,40   | 24,80   | 0,82  |       |       |       |
|                                  | Хлеб ржаной                                               | 30                     | 1,47                 | 0,30  | 13,44  | 63,00               | 0,03          | 0,01  |        |        |        | 5,40                      | 27,60   | 6,00   | 42,90   | 0,87  | 1,50  | 1,68  | 0,01  |
| Итого за Завтрак                 |                                                           | 535                    | 22,14                | 15,49 | 52,68  | 441,15              | 0,34          | 0,27  | 46,68  | 133,16 | 0,15   | 64,93                     | 310,55  | 109,92 | 1361,40 | 5,79  | 19,61 | 16,18 | 0,15  |
| Промежуточное питание 1          |                                                           |                        |                      |       |        |                     |               |       |        |        |        |                           |         |        |         |       |       |       |       |
| 338/М                            | Яблоко зеленых сортов                                     | 100                    | 0,40                 | 0,40  | 9,80   | 47,00               | 0,03          | 0,02  | 10,00  | 5,00   |        | 16,00                     | 11,00   | 9,00   | 278,00  | 2,20  | 0,30  | 2,00  | 0,01  |
|                                  | Орехово-фруктовая смесь                                   | 20                     | 1,50                 | 3,72  | 8,26   | 73,52               | 0,03          | 0,03  | 0,84   | 41,99  |        | 22,14                     | 35,95   | 21,69  | 209,11  | 0,55  | 0,47  | 0,46  | 0,05  |
| Итого за Промежуточное питание 1 |                                                           | 120                    | 1,90                 | 4,12  | 18,06  | 120,52              | 0,06          | 0,05  | 10,84  | 46,99  | 0,00   | 38,14                     | 46,95   | 30,69  | 487,11  | 2,75  | 0,77  | 2,46  | 0,06  |
| Обед                             |                                                           |                        |                      |       |        |                     |               |       |        |        |        |                           |         |        |         |       |       |       |       |
| 43-22                            | Салат зеленый                                             | 60                     | 0,45                 | 4,07  | 1,01   | 42,58               | 0,02          | 0,02  | 7,24   | 6,28   |        | 22,12                     | 19,67   | 7,13   | 90,79   | 0,26  | 0,21  | 1,02  |       |
| 135-04                           | Суп из овощей со сметаной, 200/10                         | 210                    | 1,81                 | 4,63  | 9,35   | 86,80               | 0,07          | 0,07  | 18,04  | 200,88 | 0,06   | 29,51                     | 49,15   | 18,80  | 327,29  | 0,66  | 0,39  | 4,08  | 0,02  |
| 299/М/СД                         | Суфле из кур с соусом томатным, 90/20                     | 110                    | 20,06                | 6,73  | 4,97   | 165,12              | 0,11          | 0,31  | 3,25   | 229,00 | 0,04   | 41,60                     | 205,06  | 33,84  | 327,43  | 1,07  | 23,27 | 3,83  | 0,01  |
| 349-22                           | Каша ячневая вязкая                                       | 150                    | 5,96                 | 5,84  | 38,68  | 230,94              | 0,16          | 0,06  |        | 31,50  | 0,09   | 51,93                     | 205,09  | 29,72  | 123,12  | 1,10  | 22,31 |       | 0,05  |
| 349/М/СД                         | Компот из вишни без сахара                                | 200                    | 0,16                 | 0,04  | 2,12   | 10,40               | 0,01          | 0,01  | 3,00   | 3,40   |        | 7,40                      | 6,00    | 5,20   | 51,20   | 0,10  | 0,02  | 0,40  |       |
|                                  | Хлеб ржаной                                               | 60                     | 2,94                 | 0,60  | 26,88  | 126,00              | 0,05          | 0,02  |        |        |        | 10,80                     | 55,20   | 12,00  | 85,80   | 1,74  | 3,00  | 3,36  | 0,02  |
| Итого за Обед                    |                                                           | 790                    | 31,38                | 21,91 | 83,01  | 661,84              | 0,42          | 0,49  | 31,53  | 471,06 | 0,19   | 163,36                    | 540,17  | 106,69 | 1005,63 | 4,93  | 49,20 | 12,69 | 0,10  |
| Промежуточное питание 2          |                                                           |                        |                      |       |        |                     |               |       |        |        |        |                           |         |        |         |       |       |       |       |
| 338/М                            | Яблоко зеленых сортов                                     | 150                    | 0,60                 | 0,60  | 14,70  | 70,50               | 0,05          | 0,03  | 15,00  | 7,50   |        | 24,00                     | 16,50   | 13,50  | 417,00  | 3,30  | 0,45  | 3,00  | 0,01  |
|                                  | Кефир с м.д.ж. 2,5%                                       | 200                    | 5,80                 | 5,00  | 8,00   | 106,00              | 0,08          | 0,34  | 1,40   | 44,00  | 0,06   | 240,00                    | 180,00  | 28,00  | 832,00  | 0,20  | 4,00  | 18,00 | 0,04  |
| Итого за Промежуточное питание 2 |                                                           | 350                    | 6,40                 | 5,60  | 22,70  | 176,50              | 0,13          | 0,37  | 16,40  | 51,50  | 0,06   | 264,00                    | 196,50  | 41,50  | 1249,00 | 3,50  | 4,45  | 21,00 | 0,05  |
| Итого за день                    |                                                           | 1795                   | 61,82                | 47,12 | 176,45 | 1400,01             | 0,95          | 1,18  | 105,45 | 702,71 | 0,40   | 530,43                    | 1094,17 | 288,80 | 4103,14 | 16,97 | 74,03 | 52,33 | 0,36  |

| №<br>рец.                        | Прием пищи, наименование блюда           | Масса<br>порции, (гр.) | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая | Витамины (мг) |       |       |         |        | Минеральные вещества (мг) |         |        |         |       |        |        |       |
|----------------------------------|------------------------------------------|------------------------|----------------------|-------|--------|---------------------|---------------|-------|-------|---------|--------|---------------------------|---------|--------|---------|-------|--------|--------|-------|
|                                  |                                          |                        | Б                    | Ж     | У      |                     | В1            | В2    | С     | А(мкг)  | Д(мкг) | Ca                        | P       | Mg     | K       | Fe    | Se     | I      | F     |
| 1                                | 2                                        | 3                      | 5,00                 | 6,00  | 7,00   | 8,00                | 9,00          | 10,00 | 11,00 | 12,00   | 13,00  | 14,00                     | 15,00   | 16,00  | 17,00   | 18,00 | 19,00  | 20,00  | 21,00 |
| Четверг 4                        |                                          |                        |                      |       |        |                     |               |       |       |         |        |                           |         |        |         |       |        |        |       |
| Завтрак                          |                                          |                        |                      |       |        |                     |               |       |       |         |        |                           |         |        |         |       |        |        |       |
| 54-2з-22/СД                      | Овощи в нарезке (огурцы свежие)          | 60                     | 0,42                 | 0,06  | 1,14   | 6,60                | 0,02          | 0,02  | 4,20  | 6,00    |        | 13,80                     | 25,20   | 8,40   | 84,60   | 0,36  | 0,18   | 1,80   |       |
| 232/К/ССЖ                        | Рыба запеченная с маслом сливочным, 90/5 | 95                     | 18,40                | 6,85  | 2,02   | 143,46              | 0,13          | 0,14  | 0,57  | 33,80   | 0,30   | 49,18                     | 283,47  | 65,55  | 484,53  | 1,03  | 179,72 | 169,50 | 0,79  |
| 142/М/СД                         | Картофель и овощи, тушенные в соусе      | 150                    | 3,07                 | 6,04  | 22,77  | 158,35              | 0,17          | 0,11  | 27,29 | 154,63  | 0,01   | 27,06                     | 90,30   | 34,74  | 781,96  | 1,31  | 0,44   | 8,01   | 0,05  |
| 54-3гн-2022/СД                   | Чай с лимоном без сахара                 | 200                    | 0,26                 | 0,03  | 0,28   | 3,90                |               | 0,01  | 2,90  | 0,64    |        | 7,75                      | 9,78    | 5,24   | 36,21   | 0,86  | 0,03   | 0,01   |       |
|                                  | Хлеб ржаной                              | 60                     | 2,94                 | 0,60  | 26,88  | 126,00              | 0,05          | 0,02  |       |         |        | 10,80                     | 55,20   | 12,00  | 85,80   | 1,74  | 3,00   | 3,36   | 0,02  |
| Итого за Завтрак                 |                                          | 565                    | 25,09                | 13,58 | 53,09  | 438,31              | 0,37          | 0,30  | 34,96 | 195,07  | 0,31   | 108,59                    | 463,95  | 125,93 | 1473,10 | 5,30  | 183,37 | 182,68 | 0,86  |
| Промежуточное питание 1          |                                          |                        |                      |       |        |                     |               |       |       |         |        |                           |         |        |         |       |        |        |       |
| 338/М                            | Яблоко зеленых сортов                    | 100                    | 0,40                 | 0,40  | 9,80   | 47,00               | 0,03          | 0,02  | 10,00 | 5,00    |        | 16,00                     | 11,00   | 9,00   | 278,00  | 2,20  | 0,30   | 2,00   | 0,01  |
|                                  | Орехово-фруктовая смесь                  | 20                     | 1,50                 | 3,72  | 8,26   | 73,52               | 0,03          | 0,03  | 0,84  | 41,99   |        | 22,14                     | 35,95   | 21,69  | 209,11  | 0,55  | 0,47   | 0,46   | 0,05  |
| Итого за Промежуточное питание 1 |                                          | 120                    | 1,90                 | 4,12  | 18,06  | 120,52              | 0,06          | 0,05  | 10,84 | 46,99   | 0,00   | 38,14                     | 46,95   | 30,69  | 487,11  | 2,75  | 0,77   | 2,46   | 0,06  |
| Обед                             |                                          |                        |                      |       |        |                     |               |       |       |         |        |                           |         |        |         |       |        |        |       |
| 58/К/ССЖ                         | Салат морковный                          | 60                     | 0,78                 | 3,06  | 4,14   | 47,97               | 0,04          | 0,04  | 3,00  | 1200,00 |        | 19,88                     | 33,81   | 23,02  | 120,09  | 0,45  | 0,06   | 3,00   | 0,03  |
| 383-06                           | Борщ "Кубанский" с фасолью               | 200                    | 2,95                 | 2,54  | 12,00  | 86,50               | 0,05          | 0,05  | 15,44 | 209,86  | 0,04   | 42,74                     | 61,43   | 24,23  | 302,96  | 1,16  | 0,87   | 4,10   | 0,02  |
| 266/М/СД                         | Бифштекс рубленый (говядина)             | 100                    | 19,58                | 8,24  | 0,90   | 158,91              | 0,13          | 0,24  | 1,10  |         |        | 13,39                     | 207,54  | 30,47  | 381,14  | 2,21  | 28,25  | 8,32   | 0,07  |
| 658-22                           | Каша гречневая с овощами                 | 150                    | 8,09                 | 5,66  | 37,04  | 231,53              | 0,28          | 0,14  | 2,70  | 383,70  | 0,07   | 26,58                     | 201,24  | 129,56 | 297,07  | 4,32  | 3,58   | 3,42   | 0,03  |
| 817-22/СД                        | Компот из свежих яблок без сахара        | 200                    | 0,16                 | 0,16  | 3,92   | 18,80               | 0,01          | 0,01  | 4,00  | 2,00    |        | 6,40                      | 4,40    | 3,60   | 111,20  | 0,88  | 0,12   | 0,80   |       |
|                                  | Хлеб ржаной                              | 40                     | 1,96                 | 0,40  | 17,92  | 84,00               | 0,04          | 0,01  |       |         |        | 7,20                      | 36,80   | 8,00   | 57,20   | 1,16  | 2,00   | 2,24   | 0,01  |
| Итого за Обед                    |                                          | 750                    | 33,52                | 20,06 | 75,92  | 627,71              | 0,55          | 0,49  | 26,24 | 1795,56 | 0,11   | 116,19                    | 545,22  | 218,88 | 1269,66 | 10,18 | 34,88  | 21,88  | 0,16  |
| Промежуточное питание 2          |                                          |                        |                      |       |        |                     |               |       |       |         |        |                           |         |        |         |       |        |        |       |
| 338/М                            | Яблоко зеленых сортов                    | 150                    | 0,60                 | 0,60  | 14,70  | 70,50               | 0,05          | 0,03  | 15,00 | 7,50    |        | 24,00                     | 16,50   | 13,50  | 417,00  | 3,30  | 0,45   | 3,00   | 0,01  |
|                                  | Кефир с м.д.ж. 2,5%                      | 200                    | 5,80                 | 5,00  | 8,00   | 106,00              | 0,08          | 0,34  | 1,40  | 44,00   | 0,06   | 240,00                    | 180,00  | 28,00  | 832,00  | 0,20  | 4,00   | 18,00  | 0,04  |
| Итого за Промежуточное питание 2 |                                          | 350                    | 6,40                 | 5,60  | 22,70  | 176,50              | 0,13          | 0,37  | 16,40 | 51,50   | 0,06   | 264,00                    | 196,50  | 41,50  | 1249,00 | 3,50  | 4,45   | 21,00  | 0,05  |
| Итого за день                    |                                          | 1785                   | 66,91                | 43,36 | 169,77 | 1363,04             | 1,11          | 1,21  | 88,44 | 2089,12 | 0,48   | 526,92                    | 1252,62 | 417,00 | 4478,87 | 21,73 | 223,47 | 228,02 | 1,13  |

| №<br>рец.                        | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции, (гр.) | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая | Витамины (мг) |       |       |         |        | Минеральные вещества (мг) |         |        |         |       |       |       |       |
|----------------------------------|--------------------------------|------------------------|----------------------|-------|--------|---------------------|---------------|-------|-------|---------|--------|---------------------------|---------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|
|                                  |                                |                        | Б                    | Ж     | У      |                     | В1            | В2    | С     | А(мкг)  | Д(мкг) | Ca                        | P       | Mg     | K       | Fe    | Se    | I     | F     |
| 1                                | 2                              | 3                      | 5,00                 | 6,00  | 7,00   | 8,00                | 9,00          | 10,00 | 11,00 | 12,00   | 13,00  | 14,00                     | 15,00   | 16,00  | 17,00   | 18,00 | 19,00 | 20,00 | 21,00 |
| Пятница 4                        |                                |                        |                      |       |        |                     |               |       |       |         |        |                           |         |        |         |       |       |       |       |
| Завтрак                          |                                |                        |                      |       |        |                     |               |       |       |         |        |                           |         |        |         |       |       |       |       |
| 122-04                           | Салат из свеклы с сыром        | 60                     | 1,96                 | 4,53  | 4,66   | 67,43               | 0,01          | 0,04  | 5,34  | 15,46   | 0,05   | 63,61                     | 47,85   | 13,41  | 157,04  | 0,79  | 1,10  | 4,16  | 0,01  |
| 320/К/СД                         | Куриное филе запеченное        | 90                     | 24,63                | 6,12  |        | 160,24              | 0,11          | 0,25  |       | 8,75    |        | 9,85                      | 231,50  | 28,82  | 302,53  | 1,02  | 28,63 |       |       |
| 174/К/СД                         | Овощи запеченные               | 150                    | 3,98                 | 5,59  | 20,63  | 150,48              | 0,15          | 0,13  | 22,73 | 1167,00 | 0,04   | 78,17                     | 126,10  | 48,04  | 648,45  | 1,52  | 0,98  | 9,64  | 0,07  |
| 54-2гн-2022/СД                   | Чай без сахара                 | 200                    | 0,20                 | 0,02  | 0,07   | 1,52                |               | 0,01  | 0,10  | 0,50    |        | 4,95                      | 8,24    | 4,40   | 24,80   | 0,82  |       |       |       |
|                                  | Хлеб ржаной                    | 60                     | 2,94                 | 0,60  | 26,88  | 126,00              | 0,05          | 0,02  |       |         |        | 10,80                     | 55,20   | 12,00  | 85,80   | 1,74  | 3,00  | 3,36  | 0,02  |
| Итого за Завтрак                 |                                | 560                    | 33,71                | 16,86 | 52,24  | 505,67              | 0,32          | 0,45  | 28,17 | 1191,71 | 0,09   | 167,38                    | 468,89  | 106,67 | 1218,62 | 5,89  | 33,71 | 17,16 | 0,10  |
| Промежуточное питание 1          |                                |                        |                      |       |        |                     |               |       |       |         |        |                           |         |        |         |       |       |       |       |
| 338/М                            | Яблоко зеленых сортов          | 100                    | 0,40                 | 0,40  | 9,80   | 47,00               | 0,03          | 0,02  | 10,00 | 5,00    |        | 16,00                     | 11,00   | 9,00   | 278,00  | 2,20  | 0,30  | 2,00  | 0,01  |
|                                  | Орехово-фруктовая смесь        | 20                     | 1,50                 | 3,72  | 8,26   | 73,52               | 0,03          | 0,03  | 0,84  | 41,99   |        | 22,14                     | 35,95   | 21,69  | 209,11  | 0,55  | 0,47  | 0,46  | 0,05  |
| Итого за Промежуточное питание 1 |                                | 120                    | 1,90                 | 4,12  | 18,06  | 120,52              | 0,06          | 0,05  | 10,84 | 46,99   | 0,00   | 38,14                     | 46,95   | 30,69  | 487,11  | 2,75  | 0,77  | 2,46  | 0,06  |
| Обед                             |                                |                        |                      |       |        |                     |               |       |       |         |        |                           |         |        |         |       |       |       |       |
| 46-24                            | Салат зеленый с огурцом        | 60                     | 0,48                 | 6,07  | 1,05   | 60,88               | 0,02          | 0,02  | 7,78  | 6,60    |        | 23,88                     | 20,34   | 7,40   | 95,56   | 0,27  | 0,22  | 1,02  |       |
| ТК №С/14                         | Суп гороховый                  | 200                    | 4,92                 | 4,48  | 17,14  | 128,91              | 0,21          | 0,07  | 12,49 | 169,32  |        | 27,21                     | 75,44   | 30,51  | 434,34  | 1,71  | 0,47  | 3,18  | 0,03  |
| 256/М/СД                         | Мясо тушеное (говядина)        | 120                    | 17,81                | 8,57  | 2,24   | 157,05              | 0,11          | 0,20  | 1,20  | 103,00  |        | 12,89                     | 178,43  | 27,89  | 324,74  | 2,70  | 22,94 | 6,97  | 0,06  |
| 125/И/СД                         | Каша перловая с овощами        | 150                    | 4,61                 | 2,56  | 31,07  | 166,78              | 0,08          | 0,08  | 22,08 | 63,31   |        | 26,24                     | 115,09  | 26,09  | 209,65  | 1,22  | 16,21 | 1,37  | 0,03  |
| 54-2хн-2022/СД                   | Компот из кураги без сахара    | 180                    | 0,73                 | 0,04  | 7,14   | 32,48               | 0,01          | 0,03  | 0,56  | 81,62   |        | 22,40                     | 20,44   | 14,70  | 240,38  | 0,45  | 0,31  | 0,48  | 0,01  |
|                                  | Хлеб ржаной                    | 50                     | 2,45                 | 0,50  | 22,40  | 105,00              | 0,05          | 0,02  |       |         |        | 9,00                      | 46,00   | 10,00  | 71,50   | 1,45  | 2,50  | 2,80  | 0,02  |
| Итого за Обед                    |                                | 760                    | 31,00                | 22,22 | 81,04  | 651,10              | 0,48          | 0,42  | 44,11 | 423,85  | 0,00   | 121,62                    | 455,74  | 116,59 | 1376,17 | 7,80  | 42,65 | 15,82 | 0,15  |
| Промежуточное питание 2          |                                |                        |                      |       |        |                     |               |       |       |         |        |                           |         |        |         |       |       |       |       |
| 338/М                            | Яблоко зеленых сортов          | 150                    | 0,60                 | 0,60  | 14,70  | 70,50               | 0,05          | 0,03  | 15,00 | 7,50    |        | 24,00                     | 16,50   | 13,50  | 417,00  | 3,30  | 0,45  | 3,00  | 0,01  |
|                                  | Кефир с м.д.ж. 2,5%            | 200                    | 5,80                 | 5,00  | 8,00   | 106,00              | 0,08          | 0,34  | 1,40  | 44,00   | 0,06   | 240,00                    | 180,00  | 28,00  | 832,00  | 0,20  | 4,00  | 18,00 | 0,04  |
| Итого за Промежуточное питание 2 |                                | 350                    | 6,40                 | 5,60  | 22,70  | 176,50              | 0,13          | 0,37  | 16,40 | 51,50   | 0,06   | 264,00                    | 196,50  | 41,50  | 1249,00 | 3,50  | 4,45  | 21,00 | 0,05  |
| Итого за день                    |                                | 1790                   | 73,01                | 48,80 | 174,04 | 1453,79             | 0,99          | 1,29  | 99,52 | 1714,05 | 0,15   | 591,14                    | 1168,08 | 295,45 | 4330,90 | 19,94 | 81,58 | 56,44 | 0,36  |