



### ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ

## 1 День

| Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур |
|-------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|------------|
|                                           |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |            |
| <b>Завтрак</b>                            |              |                  |              |               |                               |            |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ               | 75           | 8,22             | 11,45        | 15,13         | 169,42                        | 1          |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ТРЕХНЕВОЙ КРУПЫ   | 200          | 5,45             | 7,13         | 30,38         | 224,18                        | 183        |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ                | 180          | 4,57             | 3,64         | 16,55         | 118,22                        | 379        |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/          | 100          | 0,40             | 0,40         | 9,80          | 47,00                         | 338        |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                               | 30           | 1,68             | 0,33         | 14,82         | 68,97                         | 2          |
| <b>Итого за прием пищи:</b>               | <b>585</b>   | <b>20,32</b>     | <b>22,95</b> | <b>86,68</b>  | <b>627,79</b>                 |            |
| <b>Обед</b>                               |              |                  |              |               |                               |            |
| ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА / СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ И ТОМАТЫ/ | 100          | 0,92             | 0,15         | 3,06          | 18,43                         | 9          |
| УХА РОСТОВСКАЯ                            | 250          | 7,32             | 5,99         | 10,15         | 129,04                        | 106        |
| ЩОВ ИЗ ПТИЦЫ                              | 280          | 12,15            | 22,09        | 29,24         | 357,00                        | 311        |
| СОК ФРУКТОВЫЙ/ ВИНОГРАДНЫЙ/               | 180          | 0,87             | 0,17         | 17,63         | 75,08                         | 389        |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 70           | 5,34             | 0,43         | 35,13         | 165,77                        | 1          |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                               | 40           | 2,65             | 0,35         | 16,96         | 81,58                         | 2          |
| КОМПЛИМЕНТЫ ИЗ ПЕЧЕНЬЕ С АХАРНУЕ          | 55           | 2,25             | 2,94         | 22,32         | 125,10                        | 31         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>               | <b>975</b>   | <b>31,50</b>     | <b>32,12</b> | <b>134,49</b> | <b>952,00</b>                 |            |
| <b>Всего за день:</b>                     |              | <b>51,82</b>     | <b>55,07</b> | <b>221,17</b> | <b>1 579,79</b>               |            |

1

## 2 день

| Пример пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|---------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                                 |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |
| Завтрак                         |              |                  |         |             |                               |             |

|                                             |     |       |       |        |          |     |
|---------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|----------|-----|
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ    | 100 | 1,51  | 5,08  | 9,27   | 89,80    | 45  |
| КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ОВОЩАМИ                | 180 | 4,02  | 6,68  | 28,28  | 190,48   | 133 |
| КОГТЕТА РАДУЖНАЯ                            | 100 | 9,78  | 10,66 | 10,45  | 204,43   | 18  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/                    | 180 | 0,87  | 0,17  | 17,63  | 75,08    | 389 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 20  | 1,53  | 0,12  | 10,04  | 47,36    | 1   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 20  | 1,32  | 0,18  | 8,48   | 40,79    | 1   |
| Итого за прием пищи:                        | 600 | 19,03 | 22,89 | 84,15  | 647,94   |     |
| Обед                                        |     |       |       |        |          |     |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/            | 100 | 0,90  | 0,20  | 8,00   | 47,00    | 338 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ / ГРЕНКИ 250/20 | 270 | 5,19  | 4,72  | 18,57  | 142,53   | 102 |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ                  | 180 | 6,89  | 6,50  | 36,06  | 273,83   | 181 |
| РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ ПОД СЫРНЫМ СОУСОМ | 100 | 8,19  | 17,26 | 1,63   | 168,00   | 10  |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                               | 200 | 3,00  | 2,43  | 14,75  | 93,49    | 378 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 60  | 4,58  | 0,37  | 30,11  | 142,09   | 1   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 40  | 2,65  | 0,35  | 16,96  | 81,58    | 2   |
| Итого за прием пищи:                        | 950 | 31,40 | 31,83 | 126,08 | 948,52   |     |
| Всего за день:                              |     | 50,43 | 54,72 | 210,23 | 1 596,46 |     |

2

3 день

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |
| Завтрак                              |              |                  |         |             |                               |              |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ                      | 100          | 2,52             | 5,73    | 13,71       | 118,16                        | 54           |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ                      | 180          | 4,43             | 7,22    | 13,34       | 131,05                        | 139          |
| БИТОЧКИ ОСОВЫЕ /ИЗ ГОВЯЖЬЕГО СЕРДЦА/ | 100          | 9,78             | 6,97    | 9,81        | 173,40                        | 19           |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ПИПОВНИКА          | 200          | 0,66             | 0,27    | 19,05       | 93,80                         | 388          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 20           | 1,53             | 0,12    | 10,04       | 47,36                         | 1            |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 20           | 1,32             | 0,18    | 8,48        | 40,79                         | 1            |
| Итого за прием пищи:                 | 620          | 20,24            | 20,49   | 74,43       | 604,56                        |              |
| Обед                                 |              |                  |         |             |                               |              |
| МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)                   | 100          | 1,30             | 0,10    | 6,90        | 35,00                         | 11           |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ         | 250          | 1,83             | 4,35    | 12,36       | 98,82                         | 82           |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                    | 180          | 3,78             | 5,41    | 24,60       | 168,01                        | 335          |
| КОГТЕТЫ ПЕРМСКИЕ                     | 100          | 11,83            | 16,92   | 25,51       | 300,00                        | 26           |
| НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ         | 200          | 4,71             | 4,07    | 17,48       | 126,50                        | 27           |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 60           | 4,58             | 0,37    | 30,11       | 142,09                        | 1            |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 40           | 2,65             | 0,35    | 16,96       | 81,58                         | 2            |
| Итого за прием пищи:                 | 930          | 30,68            | 31,57   | 133,92      | 952,00                        |              |

|                |  |       |       |        |          |
|----------------|--|-------|-------|--------|----------|
| Всего за день: |  | 50,92 | 52,06 | 208,35 | 1 556,56 |
|----------------|--|-------|-------|--------|----------|

3

4 день

| Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|----------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|
|                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |
|                                        |              |                  |         |             |                               |              |
| Завтрак                                |              |                  |         |             |                               |              |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                       | 10           | 0,05             | 5,25    | 0,08        | 74,80                         | 14           |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                      | 200          | 11,11            | 10,95   | 20,91       | 258,91                        | 210          |
| КАКАО НА МОЛОКЕ                        | 180          | 5,35             | 4,40    | 17,48       | 132,58                        | 24           |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 30           | 2,29             | 0,19    | 15,05       | 71,05                         | 1            |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                            | 30           | 1,99             | 0,26    | 12,72       | 61,19                         | 2            |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ// ЯБЛОКО/      | 100          | 0,44             | 0,44    | 10,78       | 51,70                         | 338          |
| Итого за прием пищи:                   | 550          | 21,23            | 21,49   | 77,02       | 650,23                        |              |
| Обед                                   |              |                  |         |             |                               |              |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ       | 100          | 1,90             | 8,90    | 7,70        | 119,00                        | 12           |
| СУП СЫРНЫЙ С СУХАРИКАМИ 250/20         | 270          | 6,69             | 8,25    | 22,95       | 182,12                        | 23           |
| МЯСО, ТУШЕНОЕ С КАПУСТОЙ               | 280          | 14,51            | 14,12   | 36,39       | 334,25                        | 28           |
| УВАР ИЗ СУХОФРУКТОВ И ТИОДОВ ПИПОВНИКА | 200          | 0,37             | 0,15    | 14,88       | 69,28                         | 13           |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 70           | 5,34             | 0,43    | 35,13       | 165,77                        | 1            |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                            | 40           | 2,65             | 0,35    | 16,96       | 81,58                         | 2            |
| Итого за прием пищи:                   | 960          | 31,46            | 32,20   | 134,01      | 952,00                        |              |
| Всего за день:                         |              | 52,69            | 53,69   | 211,03      | 1 602,23                      |              |

4

5 день

| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|
|                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |
| Завтрак                             |              |                  |         |             |                               |              |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ОГУРЦЫ/ | 100          | 0,80             | 0,10    | 2,52        | 14,00                         | 71           |
| ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                   | 180          | 3,83             | 5,87    | 25,76       | 177,34                        | 312          |
| КОТЛЕТЫ ДРУЖБА С МАСЛОМ 120/5       | 125          | 13,10            | 16,67   | 16,26       | 299,80                        | 20           |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                       | 180          | 0,25             | 0,01    | 9,33        | 39,55                         | 376          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 20           | 1,53             | 0,12    | 10,04       | 47,36                         | 1            |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 20           | 1,32             | 0,18    | 8,48        | 40,79                         | 1            |
| Итого за прием пищи:                | 625          | 20,83            | 22,95   | 72,39       | 618,84                        |              |
| Обед                                |              |                  |         |             |                               |              |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/    | 100          | 0,90             | 0,20    | 8,00        | 47,00                         | 338          |

|                             |     |       |       |        |          |     |
|-----------------------------|-----|-------|-------|--------|----------|-----|
| СУП С КРУПНОЙ               | 250 | 3,48  | 4,93  | 23,05  | 132,94   | 115 |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ РИСА С КУРИЦЕЙ | 280 | 13,37 | 20,15 | 32,38  | 403,37   | 222 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ  | 200 | 5,08  | 4,04  | 18,39  | 131,36   | 379 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ              | 50  | 3,82  | 0,31  | 25,09  | 118,41   | 1   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                 | 40  | 2,65  | 0,35  | 16,96  | 81,58    | 2   |
| Итого за прием пищи:        | 920 | 29,30 | 29,98 | 123,87 | 914,66   |     |
| Всего за день:              |     | 50,13 | 52,93 | 196,26 | 1 533,50 |     |

5

6 день

| Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|-----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|
|                                               |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |
| Завтрак                                       |              |                  |         |             |                               |              |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                             | 40           | 5,13             | 9,92    | 8,44        | 149,34                        | 3            |
| РАГУ ИЗ ЦЫПЛЕНКА-БРОЙЛЕРА                     | 220          | 7,48             | 6,95    | 11,02       | 176,81                        | 289          |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                   | 200          | 0,00             | 0,00    | 9,68        | 38,70                         | 349          |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /печенье сахарное /      | 20           | 1,50             | 1,96    | 14,88       | 53,40                         | 33           |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 40           | 3,05             | 0,25    | 20,07       | 94,73                         | 1            |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 30           | 1,99             | 0,26    | 12,72       | 61,19                         | 2            |
| Итого за прием пищи:                          | 550          | 19,15            | 19,34   | 76,81       | 574,17                        |              |
| Обед                                          |              |                  |         |             |                               |              |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/              | 100          | 0,40             | 0,40    | 9,80        | 47,00                         | 338          |
| СУП-ЛАПША                                     | 250          | 3,33             | 4,45    | 18,36       | 131,18                        | 113          |
| КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ С СЕРДЦЕМ | 280          | 19,73            | 24,39   | 58,35       | 524,41                        | 34           |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                                 | 200          | 3,00             | 2,43    | 14,75       | 93,49                         | 378          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 40           | 3,05             | 0,25    | 20,07       | 94,73                         | 1            |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 30           | 1,99             | 0,26    | 12,72       | 61,19                         | 2            |
| Итого за прием пищи:                          | 900          | 31,50            | 32,18   | 134,05      | 952,00                        |              |
| Всего за день:                                |              | 50,65            | 51,52   | 210,86      | 1 526,17                      |              |

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |
| Завтрак                        |              |                  |         |             |                               |              |
| БУЛОЧКА ВЕСНУШКА               | 100          | 8,66             | 10,81   | 25,68       | 247,26                        | 429          |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ             | 200          | 5,18             | 6,74    | 27,77       | 197,58                        | 189          |
| СОК ФРУКТОВЫЙ/ ВИНОГРАДНЫЙ/    | 180          | 0,87             | 0,17    | 17,63       | 75,08                         | 389          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 20           | 1,53             | 0,12    | 10,04       | 47,36                         | 1            |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 30           | 1,99             | 0,26    | 12,72       | 61,19                         | 2            |

|                                     |     |       |       |        |          |     |
|-------------------------------------|-----|-------|-------|--------|----------|-----|
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/    | 100 | 0,40  | 0,30  | 10,30  | 47,00    | 338 |
| Итого за прием пищи:                | 630 | 18,63 | 18,40 | 104,14 | 675,47   |     |
| <b>Обед</b>                         |     |       |       |        |          |     |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 100 | 0,98  | 6,15  | 3,68   | 75,28    | 24  |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ   | 250 | 1,94  | 4,38  | 9,15   | 86,96    | 88  |
| ПАСТА С КУРИЦЕЙ                     | 280 | 22,77 | 21,06 | 74,68  | 575,33   | 14  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ         | 180 | 0,00  | 0,00  | 8,71   | 34,83    | 349 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 50  | 3,82  | 0,31  | 25,09  | 118,41   | 1   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 30  | 1,99  | 0,26  | 12,72  | 61,19    | 2   |
| Итого за прием пищи:                | 890 | 31,50 | 32,16 | 134,03 | 952,00   |     |
| Всего за день:                      |     | 50,13 | 50,56 | 238,17 | 1 627,47 |     |

6

8 день

| Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|--------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|
|                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |
| Завтрак                                          |              |                  |         |             |                               |              |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ// ЯБЛОКО/                | 100          | 0,44             | 0,44    | 10,78       | 51,70                         | 338          |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СТУЩЕННОЙ 170/30  | 200          | 12,72            | 17,95   | 26,25       | 334,15                        | 223          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 20           | 1,53             | 0,12    | 10,04       | 47,36                         | 1            |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                      | 20           | 1,12             | 0,22    | 9,88        | 45,98                         | 2            |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                    | 200          | 0,19             | 0,00    | 7,19        | 29,50                         | 377          |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ / ВАФЛИ/                    | 20           | 2,70             | 3,53    | 26,78       | 150,12                        | 35           |
| Итого за прием пищи:                             | 560          | 18,70            | 22,26   | 90,92       | 658,81                        |              |
| Обед                                             |              |                  |         |             |                               |              |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ | 100          | 1,60             | 5,10    | 6,90        | 80,00                         | 35           |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ         | 250          | 2,69             | 4,56    | 18,40       | 128,11                        | 112          |
| КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                         | 180          | 4,41             | 6,21    | 22,05       | 262,11                        | 181          |
| ТЕФЕЛИ БЕЛИП 100/20                              | 120          | 13,65            | 15,19   | 15,58       | 159,00                        | 30           |
| СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИШНЕВЫЙ/                         | 200          | 1,36             | 0,39    | 22,12       | 98,94                         | 389          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 50           | 3,82             | 0,31    | 25,09       | 118,41                        | 1            |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                      | 40           | 2,65             | 0,35    | 16,96       | 81,58                         | 2            |
| Итого за прием пищи:                             | 940          | 30,18            | 32,11   | 127,10      | 928,15                        |              |
| Всего за день:                                   |              | 48,88            | 54,37   | 218,02      | 1 586,96                      |              |

7

9 день

| № рецеп-туры | Пищевые вещества | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|--------------|------------------|-------------------------------|--------------|
|--------------|------------------|-------------------------------|--------------|

| Прием пищи, наименование блюда       |  | масса порции | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | числовая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|--------------------------------------|--|--------------|----------|---------|-------------|-------------------------|--------------|
| Завтрак                              |  |              |          |         |             |                         |              |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ой ВАРИАНТ)      |  | 100          | 1,69     | 5,11    | 5,44        | 75,22                   | 42           |
| ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                    |  | 180          | 3,83     | 5,87    | 14,76       | 177,34                  | 312          |
| КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ "КАЗАЧОК"            |  | 100          | 8,19     | 10,00   | 13,33       | 134,24                  | 22           |
| СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ              |  | 180          | 0,52     | 0,35    | 28,46       | 122,22                  | 389          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       |  | 30           | 2,29     | 0,19    | 15,05       | 71,05                   | 1            |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                          |  | 30           | 1,99     | 0,26    | 12,72       | 61,19                   | 2            |
| Итого за прием пищи:                 |  | 620          | 18,51    | 21,78   | 89,76       | 641,26                  |              |
| Обед                                 |  |              |          |         |             |                         |              |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ТОМАТЫ/ |  | 100          | 1,10     | 0,20    | 3,80        | 24,00                   | 71           |
| БОРЩ ПО-КУБАНСКИ                     |  | 250          | 4,61     | 4,44    | 15,80       | 117,14                  | 15           |
| ТРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С МЯСОМ          |  | 280          | 13,48    | 21,99   | 51,12       | 400,02                  | 16           |
| КАКАО НА МОЛОКЕ                      |  | 200          | 5,71     | 4,75    | 18,26       | 140,24                  | 24           |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       |  | 40           | 3,05     | 0,25    | 20,07       | 94,73                   | 1            |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                          |  | 40           | 2,65     | 0,35    | 16,96       | 81,58                   | 2            |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/     |  | 100          | 0,90     | 0,20    | 8,00        | 47,00                   | 338          |
| Итого за прием пищи:                 |  | 1010         | 31,50    | 32,18   | 134,01      | 904,71                  |              |
| Всего за день:                       |  |              | 50,01    | 53,96   | 223,77      | 1 545,97                |              |

8

10 день

| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |
| Завтрак                             |              |                  |         |             |                               |             |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ОГУРЦЫ/ | 100          | 0,80             | 0,10    | 2,52        | 14,00                         | 71          |
| ПЛОВ С МЯСОМ                        | 200          | 9,27             | 14,93   | 41,84       | 404,65                        | 265         |
| НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ        | 180          | 3,82             | 3,66    | 15,73       | 95,37                         | 27          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 40           | 3,05             | 0,25    | 20,07       | 94,73                         | 1           |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 30           | 1,99             | 0,26    | 12,72       | 61,19                         | 2           |
| Итого за прием пищи:                | 550          | 18,93            | 19,20   | 92,88       | 669,94                        |             |
| Обед                                |              |                  |         |             |                               |             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/    | 100          | 0,40             | 0,30    | 10,30       | 47,00                         | 338         |
| СУП С КЛЕЦКАМИ                      | 250          | 3,85             | 8,05    | 22,01       | 183,14                        | 118,2       |
| ОМЛЕТ ПАРОВОЙ С МЯСОМ               | 280          | 19,57            | 23,00   | 40,02       | 412,11                        | 224         |
| СОК ФРУКТОВЫЙ/ ВИНОГРАДНЫЙ/         | 200          | 0,97             | 0,19    | 19,59       | 83,42                         | 389         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 50           | 3,82             | 0,31    | 25,09       | 118,41                        | 1           |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 40           | 2,65             | 0,35    | 16,96       | 81,58                         | 2           |

|                      |     |       |       |        |          |
|----------------------|-----|-------|-------|--------|----------|
| Итого за прием пищи: | 920 | 31,26 | 32,20 | 133,97 | 925,66   |
| Всего за день:       |     | 50,19 | 51,40 | 226,85 | 1 595,60 |

9

11 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |
|                                             |              |                  |         |             |                               |              |
| Завтрак                                     |              |                  |         |             |                               |              |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМИ ОГУРЦАМИ | 100          | 1,32             | 5,09    | 6,42        | 77,46                         | 29           |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                 | 180          | 6,39             | 5,18    | 23,81       | 241,12                        | 309          |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ                              | 120          | 8,41             | 11,90   | 15,94       | 134,34                        | 234          |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                 | 200          | 0,00             | 0,00    | 6,78        | 27,09                         | 349          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 20           | 1,53             | 0,12    | 10,04       | 47,36                         | 1            |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 30           | 1,99             | 0,26    | 12,72       | 61,19                         | 2            |
| Итого за прием пищи:                        | 650          | 19,64            | 22,55   | 75,71       | 588,56                        |              |
| Обед                                        |              |                  |         |             |                               |              |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ            | 100          | 1,90             | 8,90    | 7,70        | 119,00                        | 20           |
| СУП С КРУПНОЙ                               | 250          | 3,48             | 4,93    | 23,05       | 132,14                        | 115          |
| ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                           | 180          | 3,83             | 5,87    | 25,76       | 177,34                        | 312          |
| СЕРДЦЕ ГОВЯЖЬЕ ПО-СТРОГАНОВСКИ              | 100          | 15,65            | 11,51   | 20,27       | 257,74                        | 17           |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                               | 180          | 0,23             | 0,01    | 9,26        | 39,08                         | 377          |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/            | 100          | 0,40             | 0,40    | 9,80        | 47,00                         | 338          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 50           | 3,82             | 0,31    | 25,09       | 118,41                        | 1            |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 30           | 1,99             | 0,26    | 12,72       | 61,19                         | 2            |
| Итого за прием пищи:                        | 990          | 31,30            | 32,19   | 133,65      | 951,90                        |              |
| Всего за день:                              |              | 50,94            | 54,74   | 209,36      | 1 540,46                      |              |

12 день

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |
| Завтрак                          |              |                  |         |             |                               |              |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ                 | 60           | 4,55             | 7,74    | 28,00       | 166,00                        | 37           |
| СЫР (ПОПЦАЯМИ)                   | 10           | 2,32             | 2,95    | 0,00        | 36,40                         | 15           |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ              | 250          | 9,83             | 10,32   | 19,23       | 196,53                        | 189          |
| ЧАЙ С САХАРОМ                    | 200          | 0,19             | 0,00    | 7,19        | 29,50                         | 377          |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/ | 100          | 0,90             | 0,20    | 8,00        | 47,00                         | 338          |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                      | 30           | 1,68             | 0,33    | 14,82       | 68,97                         | 2            |
| Итого за прием пищи:             | 650          | 19,47            | 21,54   | 77,24       | 544,40                        |              |

| Обед                             |     |       |       |        |          |     |
|----------------------------------|-----|-------|-------|--------|----------|-----|
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/ | 100 | 0,40  | 0,30  | 10,30  | 47,00    | 338 |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КЛЕЦКАМИ          | 250 | 4,61  | 5,90  | 13,52  | 132,35   | 124 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ      | 180 | 6,49  | 5,20  | 31,42  | 184,07   | 309 |
| ПШЕНИЦЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ       | 100 | 10,83 | 15,45 | 9,14   | 214,00   | 235 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ/ ЯБЛОЧНЫЙ/         | 180 | 0,87  | 0,17  | 17,63  | 74,88    | 389 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 40  | 3,05  | 0,25  | 20,07  | 94,73    | 1   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                      | 30  | 1,68  | 0,33  | 14,82  | 68,97    | 2   |
| Итого за прием пищи:             | 880 | 27,93 | 27,60 | 116,90 | 816,00   |     |
| Всего за день:                   |     | 47,40 | 49,14 | 194,14 | 1 360,40 |     |

| ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ                              |  |          |                  |         |             |                |
|-------------------------------------------------------|--|----------|------------------|---------|-------------|----------------|
| Прием пищи, наименование блюда                        |  |          | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая |
|                                                       |  |          | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                |
| Итого за весь период                                  |  |          | 604,19           | 634,17  | 2 568,20    | 18 651,56      |
| Среднее значение за период                            |  |          | 50,35            | 52,85   | 214,02      | 1 554,30       |
| Соотношение белков, жиров, углеводов в меню за период |  |          | 1,00             | 1,00    | 4,00        |                |
| СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)     |  |          |                  |         |             |                |
| Итого за весь период                                  |  | Завтрак  | Обед             |         |             |                |
| Среднее значение за период                            |  | 7 190,00 | 11 265,00        |         |             |                |
|                                                       |  | 599,17   | 938,75           |         |             |                |

- ПРИМЕЧАНИЕ:**
- ДОПУСКАЕТСЯ:**
1. Приготовление блюд из других крупы с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
  2. Выдача других фруктов в соответствии с сезоном и соблюдением норм выдачи и энергетической ценности
  3. Выдача иных соков натуральных с соблюдением ном выдачи и энергетической ценности
  4. Выдача иных овощей (свежих и соленых) в соответствии с сезоном и соблюдением энергетической ценности
  5. Выдача других кондитерских изделий ( не кремовых) с соблюдением норм выдачи и энергетической ценности
  6. Приготовление блюд из других видов рыбы с соблюдением норм закладки и энергетической ценности