

УТВЕРЖДАЮ  
ИП ПЛАТОВА  
РИНА  
АНАТОЛЬЕВНА Р.А. Платова  
ИНН 911100097101  
" " 1 2024 г.  
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ  
КРИМСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ «Школа №12 им. Героя Советского Союза И.А.Белякова»  
" 27 " 05 2024 г.  
О.В. Воронина

**Примерное 14-дневное циклическое меню для учащихся льготной категории 7-10 лет  
в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы Управления образования  
муниципального образования г. Керчи: сезон лето 2024 год  
(завтраки, обеды)**

Керчь 2024 г.

## 1 день

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |             |             |             |              | Минеральные вещества |               |               |              |             |              | № рецептуры | Сборник рецептур |  |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|------------------|--|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | С, мг        | В1, мг      | В2, мг      | А, мг       | Е, мг        | Са, мг               | Р, мг         | Mg, мг        | Fe, мг       | Zn, мг      | I, мкг       |             |                  |  |
| <b>Завтрак</b>                           |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |              |                      |               |               |              |             |              |             |                  |  |
| ОМЛЕТ С СЫРОМ                            | 150          | 18.3             | 32.2        | 2.6          | 283.1                         | 0.25         | 0.07        | 0.47        | 0.39        | 2.46         | 253.13               | 289.51        | 21.27         | 2.52         | 2.04        | 23.50        | 211         | 2011             |  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)   | 200          | 0.2              | 0.2         | 27.0         | 111.1                         | 1.60         | 0.01        | 0.01        | 0.00        | 0.25         | 13.16                | 3.96          | 4.43          | 0.79         | 0.06        | 0.80         | 342.1       | 2011             |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 50           | 3.3              | 0.4         | 21.2         | 102.0                         | 0.00         | 0.09        | 0.04        | 0.00        | 1.10         | 9.00                 | 43.50         | 9.50          | 2.00         | 0.61        | 2.80         |             | 2008             |  |
| ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ ПО СЕЗОНУ               | 100          | 0.4              | 0.4         | 9.8          | 47.0                          | 10.00        | 0.03        | 0.02        | 0.01        | 0.63         | 16.00                | 11.00         | 8.00          | 2.20         | 0.15        | 2.00         |             |                  |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>500</b>   | <b>22.2</b>      | <b>33.2</b> | <b>60.6</b>  | <b>543.2</b>                  | <b>11.85</b> | <b>0.20</b> | <b>0.54</b> | <b>0.39</b> | <b>4.44</b>  | <b>291.29</b>        | <b>347.97</b> | <b>43.19</b>  | <b>7.52</b>  | <b>2.85</b> | <b>29.10</b> |             |                  |  |
| <b>Обед</b>                              |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |              |                      |               |               |              |             |              |             |                  |  |
| САЛАТ ЛЕТНИЙ                             | 60           | 1.4              | 4.4         | 4.1          | 56.5                          | 7.84         | 0.03        | 0.05        | 0.06        | 1.77         | 15.83                | 31.44         | 10.20         | 0.64         | 0.21        | 2.85         | 34          | 2011             |  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250          | 2.2              | 2.3         | 16.1         | 94.4                          | 5.28         | 0.07        | 0.04        | 0.16        | 1.13         | 23.64                | 46.84         | 18.89         | 0.87         | 0.37        | 3.76         | 103         | 2011             |  |
| ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)                    | 90           | 10.7             | 11.7        | 7.7          | 179.2                         | 2.25         | 0.05        | 0.00        | 0.00        | 3.38         | 10.14                | 92.42         | 13.53         | 1.13         | 0.00        | 0.00         | 284         | 2008             |  |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                        | 150          | 3.2              | 5.3         | 21.4         | 146.3                         | 10.38        | 0.12        | 0.10        | 0.03        | 0.24         | 44.86                | 85.82         | 30.31         | 1.22         | 0.56        | 8.55         | 312         | 2011             |  |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                             | 200          | 1.0              | 0.2         | 19.8         | 86.0                          | 4.00         | 0.02        | 0.00        | 0.00        | 0.20         | 14.00                | 14.00         | 8.00          | 2.80         | 0.00        | 0.00         | 442         | 2008             |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 35           | 2.3              | 0.3         | 14.8         | 71.4                          | 0.00         | 0.06        | 0.03        | 0.00        | 0.77         | 6.30                 | 30.45         | 6.65          | 1.40         | 0.42        | 1.96         |             | 2008             |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 35           | 2.6              | 0.2         | 17.6         | 82.9                          | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.00                 | 0.00          | 0.00          | 0.00         | 0.00        | 0.00         |             |                  |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>820</b>   | <b>23.4</b>      | <b>24.4</b> | <b>101.5</b> | <b>716.7</b>                  | <b>29.75</b> | <b>0.35</b> | <b>0.23</b> | <b>0.26</b> | <b>7.50</b>  | <b>114.77</b>        | <b>300.97</b> | <b>87.58</b>  | <b>8.06</b>  | <b>1.57</b> | <b>17.12</b> |             |                  |  |
| <b>Всего за день:</b>                    |              | <b>45.6</b>      | <b>57.6</b> | <b>162.1</b> | <b>1 259.9</b>                | <b>41.61</b> | <b>0.55</b> | <b>0.77</b> | <b>0.65</b> | <b>11.95</b> | <b>406.06</b>        | <b>648.94</b> | <b>130.77</b> | <b>15.57</b> | <b>4.42</b> | <b>46.21</b> |             |                  |  |

## 2 день

| Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины      |             |             |             |              | Минеральные вещества |               |               |              |             | № рецептуры  | Сборник рецептур |        |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|------------------|--------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | С, мг         | В1, мг      | В2, мг      | А, мг       | Е, мг        | Са, мг               | Р, мг         | Mg, мг        | Fe, мг       | Zn, мг      |              |                  | I, мкг |
| <b>Завтрак</b>                                    |              |                  |             |              |                               |               |             |             |             |              |                      |               |               |              |             |              |                  |        |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ ИЛИ ПОМИДОРЫ) | 60           | 0.7              | 0.1         | 2.3          | 14.4                          | 15.00         | 0.04        | 0.02        | 0.10        | 0.23         | 8.40                 | 15.60         | 12.00         | 0.60         | 0.12        | 1.20         | 71               | 2011   |
| КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"                                | 90           | 14.6             | 20.2        | 7.2          | 262.3                         | 0.50          | 0.06        | 0.13        | 0.24        | 4.38         | 34.89                | 159.54        | 26.74         | 2.43         | 2.38        | 8.09         | 38               | 2012   |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                       | 150          | 4.3              | 4.3         | 27.4         | 166.0                         | 0.00          | 0.05        | 0.02        | 0.02        | 0.95         | 23.74                | 33.40         | 8.34          | 0.78         | 0.29        | 0.60         | 309              | 2011   |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                     | 200          | 0.2              | 0.0         | 14.9         | 61.6                          | 1.14          | 0.00        | 0.01        | 0.00        | 0.00         | 13.18                | 5.10          | 4.55          | 0.43         | 0.01        | 0.00         | 377              | 2011   |
| ПРЯНИКИ   | 50           | 3.0              | 2.4         | 37.5         | 183.0                         | 0.00          | 0.04        | 0.01        | 0.00        | 0.00         | 5.50                 | 25.00         | 4.50          | 0.40         | 0.00        | 0.00         |                  | 2008   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                       | 30           | 2.0              | 0.3         | 12.7         | 61.2                          | 0.00          | 0.05        | 0.02        | 0.00        | 0.66         | 5.40                 | 26.10         | 5.70          | 1.20         | 0.36        | 1.68         |                  | 2008   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>580</b>   | <b>24.7</b>      | <b>27.3</b> | <b>102.0</b> | <b>748.4</b>                  | <b>16.64</b>  | <b>0.24</b> | <b>0.22</b> | <b>0.36</b> | <b>6.22</b>  | <b>91.11</b>         | <b>264.74</b> | <b>61.82</b>  | <b>5.84</b>  | <b>3.16</b> | <b>11.57</b> |                  |        |
| <b>Обед</b>                                       |              |                  |             |              |                               |               |             |             |             |              |                      |               |               |              |             |              |                  |        |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ                     | 60           | 0.9              | 3.0         | 5.3          | 53.0                          | 10.31         | 0.01        | 0.02        | 0.03        | 1.35         | 26.73                | 14.82         | 7.94          | 0.49         | 0.21        | 1.42         | 45               | 2011   |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ                       | 250          | 4.1              | 5.4         | 23.0         | 151.5                         | 4.60          | 0.07        | 0.08        | 0.23        | 1.35         | 35.71                | 63.94         | 21.02         | 1.02         | 0.51        | 4.76         | 108              | 2011   |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА 150/90                  | 240          | 24.7             | 32.0        | 42.9         | 558.4                         | 2.37          | 0.11        | 0.18        | 0.35        | 5.29         | 31.06                | 264.10        | 52.96         | 2.52         | 3.31        | 8.67         | 291              | 2011   |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                       | 200          | 0.7              | 0.3         | 28.7         | 132.5                         | 88.00         | 0.01        | 0.05        | 0.16        | 0.00         | 19.26                | 3.06          | 4.86          | 0.54         | 0.00        | 0.00         | 388              | 2011   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                       | 35           | 2.3              | 0.3         | 14.8         | 71.4                          | 0.00          | 0.06        | 0.03        | 0.00        | 0.77         | 6.30                 | 30.45         | 6.65          | 1.40         | 0.42        | 1.96         |                  | 2008   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                    | 40           | 2.9              | 0.2         | 20.1         | 94.7                          | 0.00          | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.00                 | 0.00          | 0.00          | 0.00         | 0.00        | 0.00         |                  |        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>825</b>   | <b>35.6</b>      | <b>41.3</b> | <b>134.8</b> | <b>1 061.6</b>                | <b>105.28</b> | <b>0.27</b> | <b>0.36</b> | <b>0.77</b> | <b>8.76</b>  | <b>119.06</b>        | <b>376.36</b> | <b>93.44</b>  | <b>5.97</b>  | <b>4.45</b> | <b>16.81</b> |                  |        |
| <b>Всего за день:</b>                             |              | <b>60.3</b>      | <b>68.5</b> | <b>236.8</b> | <b>1 809.9</b>                | <b>121.92</b> | <b>0.51</b> | <b>0.58</b> | <b>1.13</b> | <b>14.98</b> | <b>210.16</b>        | <b>641.10</b> | <b>155.26</b> | <b>11.81</b> | <b>7.61</b> | <b>28.38</b> |                  |        |

## 3 день

| Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |             |             |             |             | Минеральные вещества |               |               |              |             |              | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | С, мг        | В1, мг      | В2, мг      | А, мг       | Е, мг       | Са, мг               | Р, мг         | Mg, мг        | Fe, мг       | Zn, мг      | I, мкг       |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                                    |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |             |              |             |                  |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ  | 150          | 16.7             | 13.9        | 18.5         | 261.5                         | 1.28         | 0.05        | 0.24        | 0.10        | 0.51        | 184.89               | 220.58        | 27.96         | 1.38         | 0.69        | 4.85         | 240         | 2012             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                     | 200          | 0.2              | 0.1         | 16.2         | 64.9                          | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 5.41                 | 8.65          | 4.32          | 1.08         | 0.00        | 0.00         | 430         | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                       | 30           | 2.0              | 0.3         | 12.7         | 61.2                          | 0.00         | 0.05        | 0.02        | 0.00        | 0.66        | 5.40                 | 26.10         | 5.70          | 1.20         | 0.36        | 1.68         |             | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                    | 40           | 2.9              | 0.2         | 20.1         | 94.7                          | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00                 | 0.00          | 0.00          | 0.00         | 0.00        |              |             |                  |
| ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ ПО СЕЗОНУ                        | 100          | 0.4              | 0.4         | 9.8          | 47.0                          | 10.00        | 0.03        | 0.02        | 0.01        | 0.63        | 16.00                | 11.00         | 8.00          | 2.20         | 0.15        | 2.00         |             |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>520</b>   | <b>22.3</b>      | <b>14.9</b> | <b>77.3</b>  | <b>529.3</b>                  | <b>11.28</b> | <b>0.14</b> | <b>0.28</b> | <b>0.10</b> | <b>1.80</b> | <b>211.70</b>        | <b>266.33</b> | <b>45.98</b>  | <b>5.86</b>  | <b>1.21</b> | <b>8.53</b>  |             |                  |
| <b>Обед</b>                                       |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |             |              |             |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ ИЛИ ПОМИДОРЫ) | 60           | 0.7              | 0.1         | 2.3          | 14.4                          | 15.00        | 0.04        | 0.02        | 0.10        | 0.23        | 8.40                 | 15.60         | 12.00         | 0.60         | 0.12        | 1.20         | 71          | 2011             |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ                      | 250          | 2.1              | 5.7         | 13.1         | 115.9                         | 10.26        | 0.05        | 0.06        | 0.25        | 2.39        | 56.43                | 52.24         | 27.42         | 1.30         | 0.54        | 6.33         | 82          | 2011             |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ      | 90           | 8.1              | 7.5         | 10.3         | 144.6                         | 0.24         | 0.06        | 0.06        | 0.02        | 2.96        | 44.17                | 115.17        | 20.36         | 1.08         | 0.60        | 52.92        | 234         | 2011             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                 | 150          | 3.2              | 5.3         | 21.4         | 146.3                         | 10.38        | 0.12        | 0.10        | 0.03        | 0.24        | 44.86                | 85.82         | 30.31         | 1.22         | 0.56        | 8.55         | 312         | 2011             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                     | 190/10/7     | 0.2              | 0.0         | 14.2         | 58.5                          | 1.08         | 0.00        | 0.01        | 0.00        | 0.00        | 12.63                | 5.03          | 4.42          | 0.43         | 0.01        | 0.00         | 377         | 2011             |
| ПРЯНИКИ   | 50           | 3.0              | 2.4         | 37.5         | 183.0                         | 0.00         | 0.04        | 0.01        | 0.00        | 0.00        | 5.50                 | 25.00         | 4.50          | 0.40         | 0.00        | 0.00         |             | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                       | 35           | 2.3              | 0.3         | 14.8         | 71.4                          | 0.00         | 0.06        | 0.03        | 0.00        | 0.77        | 6.30                 | 30.45         | 6.65          | 1.40         | 0.42        | 1.96         |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>842</b>   | <b>19.5</b>      | <b>21.3</b> | <b>113.7</b> | <b>734.2</b>                  | <b>36.96</b> | <b>0.37</b> | <b>0.30</b> | <b>0.40</b> | <b>6.60</b> | <b>178.28</b>        | <b>329.31</b> | <b>105.66</b> | <b>6.43</b>  | <b>2.26</b> | <b>70.95</b> |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                             |              | <b>41.7</b>      | <b>36.2</b> | <b>190.9</b> | <b>1 263.4</b>                | <b>48.24</b> | <b>0.50</b> | <b>0.58</b> | <b>0.50</b> | <b>8.40</b> | <b>389.98</b>        | <b>595.63</b> | <b>151.65</b> | <b>12.30</b> | <b>3.46</b> | <b>79.48</b> |             |                  |

## 4 день

| Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |             |             |             |              | Минеральные вещества |                 |               |              |             | № рецептуры  | Сборник рецептов |        |  |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|----------------------|-----------------|---------------|--------------|-------------|--------------|------------------|--------|--|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | С, мг        | В1, мг      | В2, мг      | А, мг       | Е, мг        | Са, мг               | Р, мг           | Mg, мг        | Fe, мг       | Zn, мг      |              |                  | I, мкг |  |
| <b>Завтрак</b>                          |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |              |                      |                 |               |              |             |              |                  |        |  |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ | 90           | 17.5             | 22.2        | 4.9          | 288.9                         | 0.74         | 0.07        | 0.14        | 0.10        | 0.56         | 29.96                | 156.79          | 18.35         | 1.73         | 2.10        | 7.40         | 297              | 2011   |  |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ              | 150          | 6.0              | 4.9         | 35.0         | 208.0                         | 0.00         | 0.12        | 0.00        | 0.03        | 1.05         | 25.21                | 135.52          | 31.52         | 2.10         | 0.00        | 0.00         | 181              | 2008   |  |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                        | 200          | 6.1              | 5.3         | 10.1         | 113.0                         | 3.00         | 0.08        | 0.00        | 0.02        | 0.00         | 252.00               | 189.00          | 29.00         | 2.00         | 0.00        | 0.00         | 434              | 2008   |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 40           | 2.9              | 0.2         | 20.1         | 94.7                          | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.00                 | 0.00            | 0.00          | 0.00         | 0.00        |              |                  |        |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 30           | 2.0              | 0.3         | 12.7         | 61.2                          | 0.00         | 0.05        | 0.02        | 0.00        | 0.66         | 5.40                 | 26.10           | 5.70          | 1.20         | 0.36        | 1.68         |                  | 2008   |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>             | <b>510</b>   | <b>34.5</b>      | <b>32.9</b> | <b>82.8</b>  | <b>765.8</b>                  | <b>3.74</b>  | <b>0.32</b> | <b>0.17</b> | <b>0.15</b> | <b>2.27</b>  | <b>312.57</b>        | <b>507.42</b>   | <b>84.56</b>  | <b>7.03</b>  | <b>2.46</b> | <b>9.08</b>  |                  |        |  |
| <b>Обед</b>                             |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |              |                      |                 |               |              |             |              |                  |        |  |
| САЛАТ ЛЕТНИЙ                            | 60           | 1.4              | 4.4         | 4.1          | 56.5                          | 7.84         | 0.03        | 0.05        | 0.06        | 1.77         | 15.83                | 31.44           | 10.20         | 0.64         | 0.21        | 2.85         | 34               | 2011   |  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ             | 250          | 5.1              | 3.6         | 14.9         | 112.8                         | 4.80         | 0.13        | 0.00        | 0.17        | 0.24         | 40.00                | 111.20          | 30.40         | 1.52         | 0.00        | 0.00         | 99               | 2008   |  |
| ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА              | 30           | 3.3              | 0.3         | 23.7         | 111.0                         | 0.00         | 0.06        | 0.00        | 0.00        | 0.90         | 9.00                 | 30.00           | 6.00          | 0.60         | 0.00        | 0.00         | 73               | 2008   |  |
| ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ                     | 90           | 16.5             | 23.8        | 8.1          | 308.4                         | 0.00         | 0.06        | 0.12        | 0.04        | 3.52         | 14.98                | 170.40          | 26.82         | 2.78         | 2.61        | 6.57         | 267              | 2011   |  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ              | 150          | 8.5              | 6.9         | 38.5         | 249.7                         | 0.00         | 0.21        | 0.00        | 0.03        | 0.57         | 18.33                | 201.59          | 135.16        | 4.58         | 0.00        | 0.00         | 181              | 2008   |  |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                            | 200          | 1.0              | 0.2         | 19.8         | 86.0                          | 4.00         | 0.02        | 0.00        | 0.00        | 0.20         | 14.00                | 14.00           | 8.00          | 2.80         | 0.00        | 0.00         | 442              | 2008   |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 35           | 2.3              | 0.3         | 14.8         | 71.4                          | 0.00         | 0.06        | 0.03        | 0.00        | 0.77         | 6.30                 | 30.45           | 6.65          | 1.40         | 0.42        | 1.96         |                  | 2008   |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>             | <b>815</b>   | <b>38.2</b>      | <b>39.5</b> | <b>123.9</b> | <b>995.9</b>                  | <b>16.64</b> | <b>0.58</b> | <b>0.20</b> | <b>0.30</b> | <b>7.97</b>  | <b>118.44</b>        | <b>589.08</b>   | <b>223.23</b> | <b>14.32</b> | <b>3.25</b> | <b>11.38</b> |                  |        |  |
| <b>Всего за день:</b>                   |              | <b>72.6</b>      | <b>72.4</b> | <b>206.7</b> | <b>1 761.7</b>                | <b>20.38</b> | <b>0.89</b> | <b>0.37</b> | <b>0.44</b> | <b>10.24</b> | <b>431.01</b>        | <b>1 096.50</b> | <b>307.80</b> | <b>21.35</b> | <b>5.71</b> | <b>20.46</b> |                  |        |  |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины      |             |             |             |             | Минеральные вещества |               |               |              |             |              | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | С, мг         | В1, мг      | В2, мг      | А, мг       | Е, мг       | Са, мг               | Р, мг         | Mg, мг        | Fe, мг       | Zn, мг      | I, мкг       |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                                    |              |                  |             |              |                               |               |             |             |             |             |                      |               |               |              |             |              |             |                  |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА              | 180          | 5.1              | 9.4         | 28.9         | 221.5                         | 0.45          | 0.08        | 0.11        | 0.05        | 0.66        | 95.46                | 113.38        | 27.68         | 0.63         | 0.80        | 8.61         | 175         | 2011             |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ                                | 50           | 5.8              | 9.4         | 15.5         | 170.6                         | 0.11          | 0.04        | 0.06        | 0.09        | 0.16        | 138.30               | 95.45         | 9.15          | 0.46         | 0.69        | 0.00         | 3           | 2011             |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                   | 200          | 3.8              | 3.0         | 24.4         | 141.0                         | 0.52          | 0.03        | 0.11        | 0.02        | 0.00        | 111.42               | 95.58         | 27.49         | 0.87         | 0.68        | 9.00         | 382         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                    | 40           | 2.9              | 0.2         | 20.1         | 94.7                          | 0.00          | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00                 | 0.00          | 0.00          | 0.00         | 0.00        | 0.00         |             |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                       | 30           | 2.0              | 0.3         | 12.7         | 61.2                          | 0.00          | 0.05        | 0.02        | 0.00        | 0.66        | 5.40                 | 26.10         | 5.70          | 1.20         | 0.36        | 1.68         |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>500</b>   | <b>19.5</b>      | <b>22.4</b> | <b>101.6</b> | <b>689.0</b>                  | <b>1.07</b>   | <b>0.20</b> | <b>0.30</b> | <b>0.15</b> | <b>1.48</b> | <b>350.58</b>        | <b>330.51</b> | <b>70.02</b>  | <b>3.16</b>  | <b>2.54</b> | <b>19.29</b> |             |                  |
| <b>Обед</b>                                       |              |                  |             |              |                               |               |             |             |             |             |                      |               |               |              |             |              |             |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ ИЛИ ПОМИДОРЫ) | 60           | 0.7              | 0.1         | 2.3          | 14.4                          | 15.00         | 0.04        | 0.02        | 0.10        | 0.23        | 8.40                 | 15.60         | 12.00         | 0.60         | 0.12        | 1.20         | 71          | 2011             |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ                         | 250          | 1.5              | 4.1         | 8.2          | 75.9                          | 6.40          | 0.04        | 0.03        | 0.16        | 1.88        | 30.82                | 34.81         | 16.08         | 0.69         | 0.34        | 2.54         | 98          | 2011             |
| ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ              | 90           | 10.5             | 16.0        | 5.8          | 223.9                         | 7.45          | 0.12        | 0.86        | 3.45        | 3.83        | 14.82                | 153.35        | 11.07         | 3.47         | 2.92        | 4.74         | 282         | 2011             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                       | 150          | 5.4              | 4.8         | 34.2         | 201.7                         | 0.00          | 0.06        | 0.02        | 0.02        | 1.17        | 29.53                | 41.56         | 10.39         | 0.97         | 0.36        | 0.75         | 309         | 2011             |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                       | 200          | 0.7              | 0.3         | 28.7         | 132.5                         | 88.00         | 0.01        | 0.05        | 0.16        | 0.00        | 19.26                | 3.06          | 4.86          | 0.54         | 0.00        | 0.00         | 388         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                    | 40           | 2.9              | 0.2         | 20.1         | 94.7                          | 0.00          | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00                 | 0.00          | 0.00          | 0.00         | 0.00        | 0.00         |             |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                       | 35           | 2.3              | 0.3         | 14.8         | 71.4                          | 0.00          | 0.06        | 0.03        | 0.00        | 0.77        | 6.30                 | 30.45         | 6.65          | 1.40         | 0.42        | 1.96         |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>825</b>   | <b>23.9</b>      | <b>25.9</b> | <b>114.0</b> | <b>814.5</b>                  | <b>116.85</b> | <b>0.33</b> | <b>1.01</b> | <b>3.90</b> | <b>7.88</b> | <b>109.12</b>        | <b>278.83</b> | <b>61.05</b>  | <b>7.67</b>  | <b>4.16</b> | <b>11.19</b> |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                             |              | <b>43.4</b>      | <b>48.2</b> | <b>215.6</b> | <b>1 503.5</b>                | <b>117.92</b> | <b>0.53</b> | <b>1.31</b> | <b>4.05</b> | <b>9.36</b> | <b>459.70</b>        | <b>609.34</b> | <b>131.07</b> | <b>10.83</b> | <b>6.70</b> | <b>30.48</b> |             |                  |

## 6 день

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины      |             |             |             |             | Минеральные вещества |               |               |              |             | № рецептуры   | Сборник рецептур |        |  |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|------------------|--------|--|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | С, мг         | В1, мг      | В2, мг      | А, мг       | Е, мг       | Са, мг               | Р, мг         | Мg, мг        | Fe, мг       | Zn, мг      |               |                  | I, мкг |  |
| <b>Завтрак</b>                           |              |                  |             |              |                               |               |             |             |             |             |                      |               |               |              |             |               |                  |        |  |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                            | 40           | 5.0              | 4.5         | 0.3          | 24.5                          | 0.00          | 0.02        | 0.15        | 0.10        | 0.81        | 19.92                | 69.55         | 4.35          | 0.91         | 0.45        | 8.05          | 209              | 2011   |  |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ     | 150          | 3.7              | 3.3         | 12.1         | 89.9                          | 0.39          | 0.04        | 0.09        | 0.03        | 0.09        | 86.56                | 68.93         | 11.18         | 0.28         | 0.41        | 7.52          | 120              | 2011   |  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                            | 190/10/7     | 0.2              | 0.0         | 14.2         | 58.5                          | 1.08          | 0.00        | 0.01        | 0.00        | 0.00        | 12.63                | 5.03          | 4.42          | 0.43         | 0.01        | 0.00          | 377              | 2011   |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 40           | 2.9              | 0.2         | 20.1         | 94.7                          | 0.00          | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00                 | 0.00          | 0.00          | 0.00         | 0.00        | 0.00          |                  |        |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 30           | 2.0              | 0.3         | 12.7         | 61.2                          | 0.00          | 0.05        | 0.02        | 0.00        | 0.66        | 5.40                 | 26.10         | 5.70          | 1.20         | 0.36        | 1.68          |                  | 2008   |  |
| ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ ПО СЕЗОНУ               | 100          | 0.4              | 0.4         | 9.8          | 47.0                          | 10.00         | 0.03        | 0.02        | 0.01        | 0.63        | 16.00                | 11.00         | 8.00          | 2.20         | 0.15        | 2.00          |                  |        |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>567</b>   | <b>14.1</b>      | <b>8.7</b>  | <b>69.1</b>  | <b>375.9</b>                  | <b>11.47</b>  | <b>0.15</b> | <b>0.30</b> | <b>0.14</b> | <b>2.18</b> | <b>140.52</b>        | <b>180.61</b> | <b>33.64</b>  | <b>5.01</b>  | <b>1.38</b> | <b>19.25</b>  |                  |        |  |
| <b>Обед</b>                              |              |                  |             |              |                               |               |             |             |             |             |                      |               |               |              |             |               |                  |        |  |
| САЛАТ ЛЕТНИЙ                             | 60           | 1.4              | 4.4         | 4.1          | 56.5                          | 7.84          | 0.03        | 0.05        | 0.06        | 1.77        | 15.83                | 31.44         | 10.20         | 0.64         | 0.21        | 2.85          | 34               | 2011   |  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 250          | 10.4             | 3.4         | 18.4         | 144.1                         | 9.46          | 0.14        | 0.11        | 0.23        | 1.75        | 47.82                | 168.71        | 43.48         | 1.56         | 1.11        | 73.30         | 106              | 2011   |  |
| БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ                          | 90           | 9.2              | 10.6        | 7.1          | 161.0                         | 0.15          | 0.04        | 0.09        | 0.02        | 0.55        | 36.71                | 93.75         | 12.78         | 1.33         | 1.60        | 6.22          | 281              | 2011   |  |
| КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ  | 150          | 3.6              | 5.9         | 20.5         | 156.8                         | 8.59          | 0.11        | 0.08        | 0.04        | 0.18        | 47.57                | 79.33         | 25.11         | 1.07         | 0.56        | 6.77          | 151              | 2012   |  |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА              | 200          | 0.7              | 0.3         | 28.7         | 132.5                         | 88.00         | 0.01        | 0.05        | 0.16        | 0.00        | 19.26                | 3.06          | 4.86          | 0.54         | 0.00        | 0.00          | 388              | 2011   |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 40           | 2.9              | 0.2         | 20.1         | 94.7                          | 0.00          | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00                 | 0.00          | 0.00          | 0.00         | 0.00        | 0.00          |                  |        |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 35           | 2.3              | 0.3         | 14.8         | 71.4                          | 0.00          | 0.06        | 0.03        | 0.00        | 0.77        | 6.30                 | 30.45         | 6.65          | 1.40         | 0.42        | 1.96          |                  | 2008   |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>825</b>   | <b>30.6</b>      | <b>25.2</b> | <b>113.8</b> | <b>817.1</b>                  | <b>114.04</b> | <b>0.40</b> | <b>0.40</b> | <b>0.52</b> | <b>5.03</b> | <b>173.49</b>        | <b>406.74</b> | <b>103.07</b> | <b>6.53</b>  | <b>3.91</b> | <b>91.10</b>  |                  |        |  |
| <b>Всего за день:</b>                    |              | <b>44.7</b>      | <b>33.9</b> | <b>182.9</b> | <b>1 193.0</b>                | <b>125.51</b> | <b>0.54</b> | <b>0.70</b> | <b>0.66</b> | <b>7.21</b> | <b>314.00</b>        | <b>587.35</b> | <b>136.72</b> | <b>11.54</b> | <b>5.29</b> | <b>110.35</b> |                  |        |  |

## 7 день

| Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |             |             |             |              | Минеральные вещества |               |               |              |             |              | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | С, мг        | В1, мг      | В2, мг      | А, мг       | Е, мг        | Са, мг               | Р, мг         | Mg, мг        | Fe, мг       | Zn, мг      | I, мкг       |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                                    |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |              |                      |               |               |              |             |              |             |                  |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ            | 150          | 18.6             | 15.4        | 38.3         | 362.3                         | 0.73         | 0.06        | 0.23        | 0.06        | 2.27         | 206.75               | 231.57        | 28.92         | 0.69         | 0.73        | 2.97         | 219         | 2011             |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                  | 200          | 6.1              | 5.3         | 10.1         | 113.0                         | 3.00         | 0.08        | 0.00        | 0.02        | 0.00         | 252.00               | 189.00        | 29.00         | 2.00         | 0.00        | 0.00         | 434         | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                    | 40           | 2.9              | 0.2         | 20.1         | 94.7                          | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.00                 | 0.00          | 0.00          | 0.00         | 0.00        | 0.00         |             |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                       | 40           | 2.6              | 0.4         | 17.0         | 81.6                          | 0.00         | 0.07        | 0.03        | 0.00        | 0.88         | 7.20                 | 34.80         | 7.60          | 1.60         | 0.48        | 2.24         |             | 2008             |
| ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ ПО СЕЗОНУ                        | 100          | 0.4              | 0.4         | 9.8          | 47.0                          | 10.00        | 0.03        | 0.02        | 0.01        | 0.63         | 16.00                | 11.00         | 8.00          | 2.20         | 0.15        | 2.00         |             |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>530</b>   | <b>30.7</b>      | <b>21.7</b> | <b>95.3</b>  | <b>698.6</b>                  | <b>13.73</b> | <b>0.24</b> | <b>0.28</b> | <b>0.09</b> | <b>3.78</b>  | <b>481.95</b>        | <b>466.37</b> | <b>73.52</b>  | <b>6.49</b>  | <b>1.36</b> | <b>7.21</b>  |             |                  |
| <b>Обед</b>                                       |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |              |                      |               |               |              |             |              |             |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ ИЛИ ПОМИДОРЫ) | 60           | 0.7              | 0.1         | 2.3          | 14.4                          | 15.00        | 0.04        | 0.02        | 0.10        | 0.23         | 8.40                 | 15.60         | 12.00         | 0.60         | 0.12        | 1.20         | 71          | 2011             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ          | 250          | 2.8              | 2.9         | 20.2         | 118.0                         | 6.60         | 0.09        | 0.06        | 0.20        | 1.42         | 29.55                | 58.55         | 23.62         | 1.09         | 0.47        | 4.70         | 103         | 2011             |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА                         | 240          | 24.7             | 32.0        | 42.9         | 558.4                         | 2.37         | 0.11        | 0.18        | 0.35        | 5.29         | 31.06                | 264.10        | 52.96         | 2.52         | 3.31        | 8.67         | 291         | 2011             |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                      | 200          | 1.0              | 0.2         | 19.8         | 86.0                          | 4.00         | 0.02        | 0.00        | 0.00        | 0.20         | 14.00                | 14.00         | 8.00          | 2.80         | 0.00        | 0.00         | 442         | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                       | 35           | 2.3              | 0.3         | 14.8         | 71.4                          | 0.00         | 0.06        | 0.03        | 0.00        | 0.77         | 6.30                 | 30.45         | 6.65          | 1.40         | 0.42        | 1.96         |             | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                    | 40           | 2.9              | 0.2         | 20.1         | 94.7                          | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.00                 | 0.00          | 0.00          | 0.00         | 0.00        | 0.00         |             |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>825</b>   | <b>34.4</b>      | <b>35.7</b> | <b>120.0</b> | <b>942.9</b>                  | <b>27.97</b> | <b>0.31</b> | <b>0.29</b> | <b>0.65</b> | <b>7.91</b>  | <b>89.31</b>         | <b>382.69</b> | <b>103.23</b> | <b>8.41</b>  | <b>4.32</b> | <b>16.53</b> |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                             |              | <b>65.2</b>      | <b>57.4</b> | <b>215.3</b> | <b>1 641.5</b>                | <b>41.69</b> | <b>0.55</b> | <b>0.57</b> | <b>0.74</b> | <b>11.69</b> | <b>571.26</b>        | <b>849.06</b> | <b>176.75</b> | <b>14.90</b> | <b>5.68</b> | <b>23.74</b> |             |                  |



## 8 день

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |             |             |             |             | Минеральные вещества |               |               |              |             |              | № рецептуры | Сборник рецептов |  |
|--------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|------------------|--|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | С, мг        | В1, мг      | В2, мг      | А, мг       | Е, мг       | Са, мг               | Р, мг         | Mg, мг        | Fe, мг       | Zn, мг      | I, мкг       |             |                  |  |
| <b>Завтрак</b>                       |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |             |              |             |                  |  |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                       | 15           | 3.5              | 4.4         | 0.0          | 54.6                          | 0.11         | 0.01        | 0.05        | 0.05        | 0.05        | 132.00               | 75.00         | 5.25          | 0.15         | 0.53        | 0.00         | 15          | 2011             |  |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА | 150          | 4.2              | 7.9         | 24.0         | 184.3                         | 0.37         | 0.07        | 0.09        | 0.04        | 0.55        | 79.53                | 94.51         | 23.07         | 0.53         | 0.67        | 7.18         | 175         | 2011             |  |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ    | 200          | 1.0              | 0.2         | 19.6         | 83.4                          | 1.60         | 0.02        | 0.02        | 0.00        | 0.00        | 12.60                | 12.60         | 7.20          | 2.52         | 0.08        | 2.00         | 389         | 2011             |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 40           | 2.9              | 0.2         | 20.1         | 94.7                          | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00                 | 0.00          | 0.00          | 0.00         | 0.00        | 0.00         |             |                  |  |
| ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ ПО СЕЗОНУ           | 100          | 0.4              | 0.4         | 9.8          | 47.0                          | 10.00        | 0.03        | 0.02        | 0.01        | 0.63        | 16.00                | 11.00         | 8.00          | 2.20         | 0.15        | 2.00         |             |                  |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          | <b>505</b>   | <b>12.0</b>      | <b>13.1</b> | <b>73.5</b>  | <b>464.0</b>                  | <b>12.08</b> | <b>0.12</b> | <b>0.17</b> | <b>0.10</b> | <b>1.23</b> | <b>240.13</b>        | <b>193.11</b> | <b>43.52</b>  | <b>5.40</b>  | <b>1.42</b> | <b>11.18</b> |             |                  |  |
| <b>Обед</b>                          |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |             |              |             |                  |  |
| САЛАТ ЛЕТНИЙ                         | 60           | 1.4              | 4.4         | 4.1          | 56.5                          | 7.84         | 0.03        | 0.05        | 0.06        | 1.77        | 15.83                | 31.44         | 10.20         | 0.64         | 0.21        | 2.85         | 34          | 2011             |  |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ         | 250          | 2.1              | 5.7         | 13.1         | 115.9                         | 10.26        | 0.05        | 0.06        | 0.25        | 2.39        | 56.43                | 52.24         | 27.42         | 1.30         | 0.54        | 6.33         | 82          | 2011             |  |
| ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ               | 90           | 7.8              | 1.3         | 6.0          | 67.3                          | 0.60         | 0.05        | 0.04        | 0.01        | 0.69        | 23.10                | 99.73         | 15.98         | 0.74         | 0.67        | 60.71        | 260         | 2012             |  |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                    | 150          | 3.2              | 5.3         | 21.4         | 146.3                         | 10.38        | 0.12        | 0.10        | 0.03        | 0.24        | 44.86                | 85.82         | 30.31         | 1.22         | 0.56        | 8.55         | 312         | 2011             |  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                        | 200          | 0.2              | 0.0         | 14.9         | 61.6                          | 1.14         | 0.00        | 0.01        | 0.00        | 0.00        | 13.18                | 5.10          | 4.55          | 0.43         | 0.01        | 0.00         | 377         | 2011             |  |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ                 | 30           | 2.3              | 2.9         | 22.3         | 125.1                         | 0.00         | 0.02        | 0.02        | 0.00        | 0.00        | 8.70                 | 27.00         | 6.00          | 0.63         | 0.00        | 0.00         |             | 2008             |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 20           | 1.5              | 0.1         | 10.0         | 47.4                          | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00                 | 0.00          | 0.00          | 0.00         | 0.00        | 0.00         |             |                  |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 35           | 2.3              | 0.3         | 14.8         | 71.4                          | 0.00         | 0.06        | 0.03        | 0.00        | 0.77        | 6.30                 | 30.45         | 6.65          | 1.40         | 0.42        | 1.96         |             | 2008             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          | <b>835</b>   | <b>20.8</b>      | <b>20.1</b> | <b>106.8</b> | <b>691.5</b>                  | <b>30.21</b> | <b>0.34</b> | <b>0.30</b> | <b>0.37</b> | <b>5.87</b> | <b>168.39</b>        | <b>331.78</b> | <b>101.11</b> | <b>6.37</b>  | <b>2.42</b> | <b>80.39</b> |             |                  |  |
| <b>Всего за день:</b>                |              | <b>32.8</b>      | <b>33.3</b> | <b>180.2</b> | <b>1 155.6</b>                | <b>42.29</b> | <b>0.46</b> | <b>0.47</b> | <b>0.46</b> | <b>7.10</b> | <b>408.52</b>        | <b>524.88</b> | <b>144.63</b> | <b>11.76</b> | <b>3.84</b> | <b>91.57</b> |             |                  |  |

## 9 день

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |             |             |             |             | Минеральные вещества |               |               |              |             |              | № рецептуры | Сборник рецептур |  |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|------------------|--|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | С, мг        | В1, мг      | В2, мг      | А, мг       | Е, мг       | Са, мг               | Р, мг         | Mg, мг        | Fe, мг       | Zn, мг      | I, мкг       |             |                  |  |
| <b>Завтрак</b>                           |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |             |              |             |                  |  |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 160          | 24.4             | 18.0        | 24.9         | 361.8                         | 0.40         | 0.07        | 0.31        | 0.10        | 0.45        | 263.44               | 307.28        | 37.51         | 1.02         | 0.88        | 3.90         | 223         | 2011             |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                            | 200          | 0.2              | 0.1         | 16.2         | 64.9                          | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 5.41                 | 8.65          | 4.32          | 1.08         | 0.00        | 0.00         | 430         | 2008             |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 40           | 2.9              | 0.2         | 20.1         | 94.7                          | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00                 | 0.00          | 0.00          | 0.00         | 0.00        | 0.00         |             |                  |  |
| ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ ПО СЕЗОНУ               | 100          | 0.4              | 0.4         | 9.8          | 47.0                          | 10.00        | 0.03        | 0.02        | 0.01        | 0.63        | 16.00                | 11.00         | 8.00          | 2.20         | 0.15        | 2.00         |             |                  |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>500</b>   | <b>28.0</b>      | <b>18.8</b> | <b>71.0</b>  | <b>568.4</b>                  | <b>10.40</b> | <b>0.10</b> | <b>0.33</b> | <b>0.11</b> | <b>1.08</b> | <b>284.85</b>        | <b>326.93</b> | <b>49.84</b>  | <b>4.30</b>  | <b>1.03</b> | <b>5.90</b>  |             |                  |  |
| <b>Обед</b>                              |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |             |              |             |                  |  |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ                  | 60           | 0.5              | 3.7         | 1.4          | 40.3                          | 5.70         | 0.02        | 0.02        | 0.01        | 1.57        | 13.11                | 24.01         | 7.98          | 0.57         | 0.13        | 1.71         | 20          | 2011             |  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ              | 250          | 5.1              | 3.6         | 14.9         | 112.8                         | 4.80         | 0.13        | 0.00        | 0.17        | 0.24        | 40.00                | 111.20        | 30.40         | 1.52         | 0.00        | 0.00         | 99          | 2008             |  |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА                | 240          | 20.5             | 26.1        | 21.9         | 404.4                         | 11.35        | 0.17        | 0.21        | 0.55        | 3.93        | 40.31                | 228.92        | 51.99         | 2.90         | 2.65        | 13.00        | 289         | 2011             |  |
| ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА               | 40           | 5.5              | 2.1         | 37.4         | 190.6                         | 0.00         | 0.06        | 0.02        | 0.00        | 0.00        | 12.83                | 43.88         | 8.78          | 0.68         | 0.40        | 0.00         | 115         | 2012             |  |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                             | 200          | 1.0              | 0.2         | 19.8         | 86.0                          | 4.00         | 0.02        | 0.00        | 0.00        | 0.20        | 14.00                | 14.00         | 8.00          | 2.80         | 0.00        | 0.00         | 442         | 2008             |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 35           | 2.3              | 0.3         | 14.8         | 71.4                          | 0.00         | 0.06        | 0.03        | 0.00        | 0.77        | 6.30                 | 30.45         | 6.65          | 1.40         | 0.42        | 1.96         |             | 2008             |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 25           | 1.8              | 0.2         | 12.5         | 59.2                          | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00                 | 0.00          | 0.00          | 0.00         | 0.00        | 0.00         |             |                  |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>850</b>   | <b>36.7</b>      | <b>36.1</b> | <b>122.8</b> | <b>964.8</b>                  | <b>25.85</b> | <b>0.46</b> | <b>0.28</b> | <b>0.73</b> | <b>6.70</b> | <b>126.54</b>        | <b>452.45</b> | <b>113.79</b> | <b>9.87</b>  | <b>3.59</b> | <b>16.67</b> |             |                  |  |
| <b>Всего за день:</b>                    |              | <b>64.6</b>      | <b>54.9</b> | <b>193.7</b> | <b>1 533.2</b>                | <b>36.26</b> | <b>0.56</b> | <b>0.61</b> | <b>0.84</b> | <b>7.79</b> | <b>411.39</b>        | <b>779.38</b> | <b>163.63</b> | <b>14.17</b> | <b>4.63</b> | <b>22.57</b> |             |                  |  |

## 10 день

| Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |             |             |             |              | Минеральные вещества |               |               |              |             |              | № рецептуры | Сборник рецептур |  |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|------------------|--|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | С, мг        | В1, мг      | В2, мг      | А, мг       | Е, мг        | Са, мг               | Р, мг         | Mg, мг        | Fe, мг       | Zn, мг      | I, мкг       |             |                  |  |
| <b>Завтрак</b>                                    |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |              |                      |               |               |              |             |              |             |                  |  |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА            | 90           | 12.3             | 21.1        | 11.1         | 283.7                         | 0.51         | 0.07        | 0.12        | 0.08        | 2.47         | 34.46                | 133.77        | 20.66         | 1.87         | 1.41        | 5.89         | 294         | 2011             |  |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ                        | 150          | 8.2              | 9.7         | 37.0         | 267.2                         | 0.00         | 0.21        | 0.12        | 0.04        | 4.64         | 21.63                | 181.00        | 121.06        | 4.25         | 1.38        | 2.20         | 171.1       | 2011             |  |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                   | 200          | 3.8              | 3.0         | 24.4         | 141.0                         | 0.52         | 0.03        | 0.11        | 0.02        | 0.00         | 111.42               | 95.58         | 27.49         | 0.87         | 0.68        | 9.00         | 382         | 2011             |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                    | 40           | 2.9              | 0.2         | 20.1         | 94.7                          | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.00                 | 0.00          | 0.00          | 0.00         | 0.00        | 0.00         |             |                  |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                       | 40           | 2.6              | 0.4         | 17.0         | 81.6                          | 0.00         | 0.07        | 0.03        | 0.00        | 0.88         | 7.20                 | 34.80         | 7.60          | 1.60         | 0.48        | 2.24         |             | 2008             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>520</b>   | <b>29.9</b>      | <b>34.4</b> | <b>109.5</b> | <b>868.2</b>                  | <b>1.03</b>  | <b>0.39</b> | <b>0.38</b> | <b>0.13</b> | <b>7.98</b>  | <b>174.71</b>        | <b>445.14</b> | <b>176.80</b> | <b>8.59</b>  | <b>3.95</b> | <b>19.33</b> |             |                  |  |
| <b>Обед</b>                                       |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |              |                      |               |               |              |             |              |             |                  |  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ ИЛИ ПОМИДОРЫ) | 60           | 0.7              | 0.1         | 2.3          | 14.4                          | 15.00        | 0.04        | 0.02        | 0.10        | 0.23         | 8.40                 | 15.60         | 12.00         | 0.60         | 0.12        | 1.20         | 71          | 2011             |  |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ                 | 250          | 1.8              | 5.1         | 9.0          | 89.8                          | 12.61        | 0.05        | 0.05        | 0.21        | 2.24         | 48.14                | 44.44         | 21.82         | 1.02         | 0.43        | 3.80         | 88          | 2011             |  |
| ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ              | 90           | 10.5             | 16.0        | 5.8          | 223.9                         | 7.45         | 0.12        | 0.86        | 3.45        | 3.83         | 14.82                | 153.35        | 11.07         | 3.47         | 2.92        | 4.74         | 282         | 2011             |  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                       | 150          | 5.4              | 4.8         | 34.2         | 201.7                         | 0.00         | 0.06        | 0.02        | 0.02        | 1.17         | 29.53                | 41.56         | 10.39         | 0.97         | 0.36        | 0.75         | 309         | 2011             |  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                       | 200          | 0.0              | 0.0         | 19.4         | 77.4                          | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 8.46                 | 0.00          | 1.80          | 0.00         | 0.00        | 0.00         | 349         | 2011             |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                    | 40           | 2.9              | 0.2         | 20.1         | 94.7                          | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.00                 | 0.00          | 0.00          | 0.00         | 0.00        | 0.00         |             |                  |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                       | 35           | 2.3              | 0.3         | 14.8         | 71.4                          | 0.00         | 0.06        | 0.03        | 0.00        | 0.77         | 6.30                 | 30.45         | 6.65          | 1.40         | 0.42        | 1.96         |             | 2008             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>825</b>   | <b>23.6</b>      | <b>26.6</b> | <b>105.5</b> | <b>773.3</b>                  | <b>35.06</b> | <b>0.33</b> | <b>0.98</b> | <b>3.79</b> | <b>8.24</b>  | <b>115.64</b>        | <b>285.40</b> | <b>63.72</b>  | <b>7.46</b>  | <b>4.26</b> | <b>12.45</b> |             |                  |  |
| <b>Всего за день:</b>                             |              | <b>53.5</b>      | <b>60.9</b> | <b>215.0</b> | <b>1 641.5</b>                | <b>36.09</b> | <b>0.71</b> | <b>1.36</b> | <b>3.92</b> | <b>16.23</b> | <b>290.34</b>        | <b>730.54</b> | <b>240.52</b> | <b>16.05</b> | <b>8.21</b> | <b>31.77</b> |             |                  |  |

## 11 день

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины      |             |             |             |              | Минеральные вещества |               |               |              |             |              | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | С, мг         | В1, мг      | В2, мг      | А, мг       | Е, мг        | Са, мг               | Р, мг         | Mg, мг        | Fe, мг       | Zn, мг      | I, мкг       |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                           |              |                  |             |              |                               |               |             |             |             |              |                      |               |               |              |             |              |             |                  |
| ОМЛЕТ С СЫРОМ                            | 150          | 18.3             | 32.2        | 2.6          | 283.1                         | 0.25          | 0.07        | 0.47        | 0.39        | 2.46         | 253.13               | 289.51        | 21.27         | 2.52         | 2.04        | 23.50        | 211         | 2011             |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                       | 50           | 1.5              | 5.4         | 27.6         | 165.3                         | 10.02         | 0.03        | 0.00        | 0.04        | 0.50         | 10.02                | 17.54         | 6.26          | 0.38         | 0.00        | 0.00         | 2           | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)   | 200          | 0.2              | 0.2         | 27.0         | 111.1                         | 1.60          | 0.01        | 0.01        | 0.00        | 0.25         | 13.16                | 3.96          | 4.43          | 0.79         | 0.06        | 0.80         | 342.1       | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 30           | 2.0              | 0.3         | 12.7         | 61.2                          | 0.00          | 0.05        | 0.02        | 0.00        | 0.66         | 5.40                 | 26.10         | 5.70          | 1.20         | 0.36        | 1.68         |             | 2008             |
| ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ ПО СЕЗОНУ               | 100          | 0.4              | 0.4         | 9.8          | 47.0                          | 10.00         | 0.03        | 0.02        | 0.01        | 0.63         | 16.00                | 11.00         | 8.00          | 2.20         | 0.15        | 2.00         |             |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>530</b>   | <b>22.4</b>      | <b>38.4</b> | <b>79.7</b>  | <b>667.7</b>                  | <b>21.87</b>  | <b>0.19</b> | <b>0.52</b> | <b>0.43</b> | <b>4.50</b>  | <b>297.71</b>        | <b>348.10</b> | <b>45.66</b>  | <b>7.09</b>  | <b>2.61</b> | <b>27.98</b> |             |                  |
| <b>Обед</b>                              |              |                  |             |              |                               |               |             |             |             |              |                      |               |               |              |             |              |             |                  |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ            | 60           | 0.9              | 3.0         | 5.3          | 53.0                          | 10.31         | 0.01        | 0.02        | 0.03        | 1.35         | 26.73                | 14.82         | 7.94          | 0.49         | 0.21        | 1.42         | 45          | 2011             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250          | 2.2              | 2.3         | 16.1         | 94.4                          | 5.28          | 0.07        | 0.04        | 0.16        | 1.13         | 23.64                | 46.84         | 18.89         | 0.87         | 0.37        | 3.76         | 103         | 2011             |
| ТЕФТЕЛИ (2-И ВАРИАНТ)                    | 90           | 10.7             | 11.7        | 7.7          | 179.2                         | 2.25          | 0.05        | 0.00        | 0.00        | 3.38         | 10.14                | 92.42         | 13.53         | 1.13         | 0.00        | 0.00         | 284         | 2008             |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ               | 150          | 8.5              | 6.9         | 38.5         | 249.7                         | 0.00          | 0.21        | 0.00        | 0.03        | 0.57         | 18.33                | 201.59        | 135.16        | 4.58         | 0.00        | 0.00         | 181         | 2008             |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА              | 200          | 0.7              | 0.3         | 28.7         | 132.5                         | 88.00         | 0.01        | 0.05        | 0.16        | 0.00         | 19.26                | 3.06          | 4.86          | 0.54         | 0.00        | 0.00         | 388         | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 35           | 2.3              | 0.3         | 14.8         | 71.4                          | 0.00          | 0.06        | 0.03        | 0.00        | 0.77         | 6.30                 | 30.45         | 6.65          | 1.40         | 0.42        | 1.96         |             | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 35           | 2.6              | 0.2         | 17.6         | 82.9                          | 0.00          | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.00                 | 0.00          | 0.00          | 0.00         | 0.00        | 0.00         |             |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>820</b>   | <b>27.9</b>      | <b>24.7</b> | <b>128.8</b> | <b>863.1</b>                  | <b>105.85</b> | <b>0.41</b> | <b>0.15</b> | <b>0.38</b> | <b>7.20</b>  | <b>104.40</b>        | <b>389.18</b> | <b>187.03</b> | <b>9.00</b>  | <b>1.00</b> | <b>7.14</b>  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                    |              | <b>50.2</b>      | <b>63.2</b> | <b>208.4</b> | <b>1 530.8</b>                | <b>127.72</b> | <b>0.60</b> | <b>0.67</b> | <b>0.81</b> | <b>11.71</b> | <b>402.11</b>        | <b>737.28</b> | <b>232.69</b> | <b>16.09</b> | <b>3.61</b> | <b>35.11</b> |             |                  |

## 12 день

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |             |             |             |             | Минеральные вещества |               |               |             |             |              | № рецептуры | Сборник рецептур |  |
|--------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------------|--|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | С, мг        | В1, мг      | В2, мг      | А, мг       | Е, мг       | Са, мг               | Р, мг         | Mg, мг        | Fe, мг      | Zn, мг      | I, мкг       |             |                  |  |
| <b>Завтрак</b>                       |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |             |             |              |             |                  |  |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА | 200          | 5.6              | 10.5        | 31.9         | 245.6                         | 0.50         | 0.09        | 0.12        | 0.06        | 0.74        | 106.04               | 125.90        | 30.73         | 0.70        | 0.89        | 9.57         | 175         | 2011             |  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ           | 200          | 3.3              | 2.4         | 26.6         | 142.2                         | 0.52         | 0.04        | 0.11        | 0.02        | 0.00        | 111.41               | 87.89         | 19.03         | 0.40        | 0.40        | 9.00         | 379         | 2011             |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 50           | 3.7              | 0.3         | 25.1         | 118.4                         | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00                 | 0.00          | 0.00          | 0.00        | 0.00        | 0.00         |             |                  |  |
| ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ ПО СЕЗОНУ           | 100          | 0.4              | 0.4         | 9.8          | 47.0                          | 10.00        | 0.03        | 0.02        | 0.01        | 0.63        | 16.00                | 11.00         | 8.00          | 2.20        | 0.15        | 2.00         |             |                  |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          | <b>550</b>   | <b>13.0</b>      | <b>13.7</b> | <b>93.4</b>  | <b>553.2</b>                  | <b>11.02</b> | <b>0.16</b> | <b>0.25</b> | <b>0.08</b> | <b>1.37</b> | <b>233.44</b>        | <b>224.78</b> | <b>57.76</b>  | <b>3.29</b> | <b>1.44</b> | <b>20.57</b> |             |                  |  |
| <b>Обед</b>                          |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |             |             |              |             |                  |  |
| САЛАТ ЛЕТНИЙ                         | 60           | 1.4              | 4.4         | 4.1          | 56.5                          | 7.84         | 0.03        | 0.05        | 0.06        | 1.77        | 15.83                | 31.44         | 10.20         | 0.64        | 0.21        | 2.85         | 34          | 2011             |  |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ         | 250          | 2.1              | 5.7         | 13.1         | 115.9                         | 10.26        | 0.05        | 0.06        | 0.25        | 2.39        | 56.43                | 52.24         | 27.42         | 1.30        | 0.54        | 6.33         | 82          | 2011             |  |
| ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ               | 90           | 7.8              | 1.3         | 6.0          | 67.3                          | 0.60         | 0.05        | 0.04        | 0.01        | 0.69        | 23.10                | 99.73         | 15.98         | 0.74        | 0.67        | 60.71        | 260         | 2012             |  |
| РИС ОТВАРНОЙ                         | 150          | 3.7              | 5.9         | 38.8         | 223.4                         | 0.00         | 0.03        | 0.02        | 0.03        | 0.39        | 28.43                | 76.11         | 27.86         | 0.58        | 0.78        | 0.76         | 304         | 2011             |  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                        | 200          | 0.2              | 0.0         | 14.9         | 61.6                          | 1.14         | 0.00        | 0.01        | 0.00        | 0.00        | 13.18                | 5.10          | 4.55          | 0.43        | 0.01        | 0.00         | 377         | 2011             |  |
| СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ                   | 50           | 4.1              | 2.7         | 28.7         | 154.3                         | 0.00         | 0.05        | 0.02        | 0.01        | 0.08        | 9.52                 | 33.54         | 5.97          | 0.39        | 0.28        | 0.82         | 421         | 2011             |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 20           | 1.5              | 0.1         | 10.0         | 47.4                          | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00                 | 0.00          | 0.00          | 0.00        | 0.00        | 0.00         |             |                  |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 35           | 2.3              | 0.3         | 14.8         | 71.4                          | 0.00         | 0.06        | 0.03        | 0.00        | 0.77        | 6.30                 | 30.45         | 6.65          | 1.40        | 0.42        | 1.96         |             | 2008             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          | <b>855</b>   | <b>23.2</b>      | <b>20.5</b> | <b>130.6</b> | <b>797.8</b>                  | <b>19.83</b> | <b>0.28</b> | <b>0.23</b> | <b>0.37</b> | <b>6.10</b> | <b>152.78</b>        | <b>328.61</b> | <b>98.63</b>  | <b>5.49</b> | <b>2.91</b> | <b>73.43</b> |             |                  |  |
| <b>Всего за день:</b>                |              | <b>36.2</b>      | <b>34.2</b> | <b>224.0</b> | <b>1 351.0</b>                | <b>30.84</b> | <b>0.43</b> | <b>0.47</b> | <b>0.45</b> | <b>7.47</b> | <b>386.22</b>        | <b>553.39</b> | <b>156.38</b> | <b>8.79</b> | <b>4.35</b> | <b>93.99</b> |             |                  |  |

## 13 день

| Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины      |             |             |             |             | Минеральные вещества |               |               |             |             |              | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | С, мг         | В1, мг      | В2, мг      | А, мг       | Е, мг       | Са, мг               | Р, мг         | Mg, мг        | Fe, мг      | Zn, мг      | I, мкг       |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                                    |              |                  |             |              |                               |               |             |             |             |             |                      |               |               |             |             |              |             |                  |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА              | 180          | 5.1              | 9.4         | 28.8         | 221.1                         | 0.45          | 0.08        | 0.11        | 0.05        | 0.66        | 95.46                | 113.38        | 27.68         | 0.63        | 0.80        | 8.61         | 175         | 2011             |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ                                | 50           | 5.8              | 9.4         | 15.5         | 170.6                         | 0.11          | 0.04        | 0.06        | 0.09        | 0.16        | 138.30               | 95.45         | 9.15          | 0.46        | 0.69        | 0.00         | 3           | 2011             |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ                        | 140/50/10    | 1.1              | 0.8         | 12.0         | 59.9                          | 0.20          | 0.01        | 0.04        | 0.01        | 0.00        | 42.03                | 28.17         | 6.47          | 0.33        | 0.14        | 3.15         | 378         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                    | 40           | 2.9              | 0.2         | 20.1         | 94.7                          | 0.00          | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00                 | 0.00          | 0.00          | 0.00        | 0.00        | 0.00         |             |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                       | 30           | 2.0              | 0.3         | 12.7         | 61.2                          | 0.00          | 0.05        | 0.02        | 0.00        | 0.66        | 5.40                 | 26.10         | 5.70          | 1.20        | 0.36        | 1.68         |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>500</b>   | <b>16.8</b>      | <b>20.2</b> | <b>89.0</b>  | <b>607.5</b>                  | <b>0.75</b>   | <b>0.18</b> | <b>0.23</b> | <b>0.14</b> | <b>1.48</b> | <b>281.19</b>        | <b>263.10</b> | <b>49.00</b>  | <b>2.62</b> | <b>1.99</b> | <b>13.44</b> |             |                  |
| <b>Обед</b>                                       |              |                  |             |              |                               |               |             |             |             |             |                      |               |               |             |             |              |             |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ ИЛИ ПОМИДОРЫ) | 60           | 0.7              | 0.1         | 2.3          | 14.4                          | 15.00         | 0.04        | 0.02        | 0.10        | 0.23        | 8.40                 | 15.60         | 12.00         | 0.60        | 0.12        | 1.20         | 71          | 2011             |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ                         | 250          | 1.5              | 4.1         | 8.2          | 75.9                          | 6.40          | 0.04        | 0.03        | 0.16        | 1.88        | 30.82                | 34.81         | 16.08         | 0.69        | 0.34        | 2.54         | 98          | 2011             |
| СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ                       | 90           | 8.8              | 25.5        | 0.4          | 266.6                         | 0.00          | 0.12        | 0.11        | 0.04        | 0.18        | 43.16                | 121.68        | 15.71         | 1.47        | 0.01        | 0.00         | 243         | 2011             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                       | 150          | 5.3              | 4.8         | 34.0         | 201.0                         | 0.00          | 0.06        | 0.02        | 0.02        | 1.16        | 29.45                | 41.41         | 10.36         | 0.96        | 0.36        | 0.75         | 309         | 2011             |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                       | 200          | 0.7              | 0.3         | 28.7         | 132.5                         | 88.00         | 0.01        | 0.05        | 0.16        | 0.00        | 19.26                | 3.06          | 4.86          | 0.54        | 0.00        | 0.00         | 388         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                    | 40           | 2.9              | 0.2         | 20.1         | 94.7                          | 0.00          | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00                 | 0.00          | 0.00          | 0.00        | 0.00        | 0.00         |             |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                       | 35           | 2.3              | 0.3         | 14.8         | 71.4                          | 0.00          | 0.06        | 0.03        | 0.00        | 0.77        | 6.30                 | 30.45         | 6.65          | 1.40        | 0.42        | 1.96         |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>825</b>   | <b>22.1</b>      | <b>35.4</b> | <b>108.5</b> | <b>856.5</b>                  | <b>109.40</b> | <b>0.33</b> | <b>0.26</b> | <b>0.48</b> | <b>4.22</b> | <b>137.39</b>        | <b>247.01</b> | <b>65.67</b>  | <b>5.66</b> | <b>1.25</b> | <b>6.45</b>  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                             |              | <b>39.0</b>      | <b>55.6</b> | <b>197.5</b> | <b>1 464.1</b>                | <b>110.15</b> | <b>0.51</b> | <b>0.49</b> | <b>0.62</b> | <b>5.70</b> | <b>418.58</b>        | <b>510.10</b> | <b>114.66</b> | <b>8.28</b> | <b>3.24</b> | <b>19.89</b> |             |                  |

## 14 день

| Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины      |             |             |             |              | Минеральные вещества |               |               |              |             |              | № рецептуры | Сборник рецептур |  |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|------------------|--|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | С, мг         | В1, мг      | В2, мг      | А, мг       | Е, мг        | Са, мг               | Р, мг         | Mg, мг        | Fe, мг       | Zn, мг      | I, мкг       |             |                  |  |
| <b>Завтрак</b>                                    |              |                  |             |              |                               |               |             |             |             |              |                      |               |               |              |             |              |             |                  |  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ ИЛИ ПОМИДОРЫ) | 60           | 0.7              | 0.1         | 2.3          | 14.4                          | 15.00         | 0.04        | 0.02        | 0.10        | 0.23         | 8.40                 | 15.60         | 12.00         | 0.60         | 0.12        | 1.20         | 71          | 2011             |  |
| КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"                                | 90           | 14.6             | 20.2        | 7.2          | 262.3                         | 0.50          | 0.06        | 0.13        | 0.24        | 4.38         | 34.89                | 159.54        | 26.74         | 2.43         | 2.38        | 8.09         | 38          | 2012             |  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                       | 150          | 4.3              | 4.3         | 27.3         | 165.6                         | 0.00          | 0.05        | 0.02        | 0.02        | 0.95         | 23.70                | 33.32         | 8.31          | 0.78         | 0.29        | 0.60         | 309         | 2011             |  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                     | 200          | 0.2              | 0.0         | 14.9         | 61.6                          | 1.14          | 0.00        | 0.01        | 0.00        | 0.00         | 13.18                | 5.10          | 4.55          | 0.43         | 0.01        | 0.00         | 377         | 2011             |  |
| БУЛОЧКА ВЕСНУШКА                                  | 50           | 4.1              | 3.2         | 28.9         | 159.1                         | 0.00          | 0.05        | 0.02        | 0.00        | 0.66         | 10.31                | 36.28         | 6.72          | 0.44         | 0.28        | 0.82         | 429         | 2011             |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                       | 30           | 2.0              | 0.3         | 12.7         | 61.2                          | 0.00          | 0.05        | 0.02        | 0.00        | 0.66         | 5.40                 | 26.10         | 5.70          | 1.20         | 0.36        | 1.68         |             | 2008             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>580</b>   | <b>25.8</b>      | <b>28.1</b> | <b>93.3</b>  | <b>724.2</b>                  | <b>16.64</b>  | <b>0.26</b> | <b>0.24</b> | <b>0.36</b> | <b>6.89</b>  | <b>95.88</b>         | <b>275.94</b> | <b>64.01</b>  | <b>5.88</b>  | <b>3.43</b> | <b>12.39</b> |             |                  |  |
| <b>Обед</b>                                       |              |                  |             |              |                               |               |             |             |             |              |                      |               |               |              |             |              |             |                  |  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ ИЛИ ПОМИДОРЫ) | 60           | 0.7              | 0.1         | 2.3          | 14.4                          | 15.00         | 0.04        | 0.02        | 0.10        | 0.23         | 8.40                 | 15.60         | 12.00         | 0.60         | 0.12        | 1.20         | 71          | 2011             |  |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ                 | 250          | 1.8              | 5.1         | 9.0          | 89.8                          | 12.61         | 0.05        | 0.05        | 0.21        | 2.24         | 48.14                | 44.44         | 21.82         | 1.02         | 0.43        | 3.80         | 88          | 2011             |  |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА 150/90                  | 240          | 24.7             | 32.0        | 42.9         | 558.4                         | 2.37          | 0.11        | 0.18        | 0.35        | 5.29         | 31.06                | 264.10        | 52.96         | 2.52         | 3.31        | 8.67         | 291         | 2011             |  |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                       | 200          | 0.7              | 0.3         | 28.7         | 132.5                         | 88.00         | 0.01        | 0.05        | 0.16        | 0.00         | 19.26                | 3.06          | 4.86          | 0.54         | 0.00        | 0.00         | 388         | 2011             |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                       | 35           | 2.3              | 0.3         | 14.8         | 71.4                          | 0.00          | 0.06        | 0.03        | 0.00        | 0.77         | 6.30                 | 30.45         | 6.65          | 1.40         | 0.42        | 1.96         |             | 2008             |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                    | 40           | 2.9              | 0.2         | 20.1         | 94.7                          | 0.00          | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.00                 | 0.00          | 0.00          | 0.00         | 0.00        | 0.00         |             |                  |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>825</b>   | <b>33.2</b>      | <b>38.0</b> | <b>117.8</b> | <b>961.2</b>                  | <b>117.98</b> | <b>0.27</b> | <b>0.33</b> | <b>0.82</b> | <b>8.54</b>  | <b>113.16</b>        | <b>357.64</b> | <b>98.29</b>  | <b>6.08</b>  | <b>4.29</b> | <b>15.63</b> |             |                  |  |
| <b>Всего за день:</b>                             |              | <b>58.9</b>      | <b>66.1</b> | <b>211.1</b> | <b>1 685.4</b>                | <b>134.61</b> | <b>0.52</b> | <b>0.56</b> | <b>1.18</b> | <b>15.42</b> | <b>209.04</b>        | <b>633.59</b> | <b>162.30</b> | <b>11.96</b> | <b>7.72</b> | <b>28.02</b> |             |                  |  |

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого  | Пищевые вещества |         |                | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |          |          |        |        |        |
|--|------------------|---------|----------------|-------------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|----------|----------|--------|--------|--------|
|  | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы,<br>г |                                     | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Е, мг  | Са, мг               | Р, мг    | Mg, мг   | Fe, мг | Zn, мг | I, мкг |
| Итого за весь период   | 709,0            | 742,4   | 2840,4         | 20794,5                             | 1 035.23 | 7.88   | 9.51   | 16.46 | 145.25 | 5 308.40             | 9 497.09 | 2 404.84 | 185.40 | 74.49  | 662.05 |
| Среднее значение за период   | 50.6             | 53.0    | 202.9          | 1 485.3                             | 73.95    | 0.56   | 0.68   | 1.18  | 10.38  | 379.17               | 678.36   | 171.77   | 13.24  | 5.32   | 47.29  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 13.6             | 32.1    | 54.3           |                                     |          |        |        |       |        |                      |          |          |        |        |        |

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

| Возраст детей | Завтрак | Обед |
|---------------|---------|------|
| 7-10 лет      | 528     | 829  |



## ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

7-10 лет

| Наименование продукта   | Норма на 1 реб., г | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | Факт. за 14 дн., г | Факт. за день, г | Выполнение, г | Выполнение, % | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал |      |
|---|--------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--------------------|------------------|---------------|---------------|----------|---------|-------------|-------------------------------|------|
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)                                     | 44                 | 85  | 65  | 75  | 75  | 74  | 75  | 75  | 46  | 35  | 97  | 65  | 46  | 65  | 65  | 943                | 67               | 23            | 153           | 4,5      | 0,6     | 28,4        | 137,0                         |      |
| Хлеб пшеничный  | 83                 | 35  | 49  | 50  | 102 | 110 | 80  | 80  | 60  | 145 | 88  | 54  | 70  | 110 | 49  | 1082               | 77               | -6            | 93            | 5,9      | 0,7     | 39,2        | 187,8                         |      |
| Мука пшеничная  | 14                 | 6   | 20  | 3   |     | 2   | 18  | 12  | 1   | 1   | 2   | 6   | 38  |     | 36  | 145                | 10               | -4            | 74            | 1,1      | 0,1     | 7,0         | 33,5                          |      |
| Крупы, бобовые  | 25                 | 6   | 56  |     | 69  | 32  |     | 56  | 24  | 8   | 67  | 75  | 85  | 32  | 56  | 566                | 40               | 15            | 162           | 3,8      | 0,8     | 26,4        | 127,8                         |      |
| Макаронные изделия  | 9                  | 8   | 40  |     |     | 50  |     | 10  |     |     |     | 50  | 8   |     | 50  | 40                 | 256              | 18            | 9             | 203      | 2,0     | 0,2         | 12,5                          | 59,8 |
| Овощи разные, зелень  | 154                | 39  | 108 | 83  | 16  | 46  | 30  | 44  | 92  | 53  | 79  | 86  | 92  | 40  | 113 | 921                | 66               | -88           | 43            | 1,0      |         | 4,4         | 22,7                          |      |
| Картофель   | 103                | 207 | 50  | 148 | 59  | 20  | 226 | 75  | 167 | 150 | 30  | 60  | 39  | 20  | 30  | 1281               | 92               | -11           | 89            | 1,8      | 0,4     | 14,5        | 68,4                          |      |
| Фрукты (плоды) свежие   | 102                | 140 | 7   | 132 |     |     |     | 107 | 107 | 100 |     |     | 140 | 107 |     | 947                | 68               | -34           | 66            | 0,3      | 0,3     | 6,4         | 31,2                          |      |
| Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник                             | 9                  |     | 20  |     |     | 20  | 20  |     |     |     |     | 20  | 20  |     | 20  | 22                 | 142              | 10            | 1             | 113      | 0,3     | 0,1         | 4,1                           | 24,0 |
| Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные в т.ч. инстантные | 110                | 200 |     |     | 200 |     |     | 200 | 200 | 200 |     |     |     |     |     | 1000               | 71               | -39           | 65            | 0,4      | 0,1     | 7,2         | 30,5                          |      |
| Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.                            | 39                 | 43  | 67  |     | 79  |     | 42  |     |     |     |     | 43  |     |     | 67  | 341                | 24               | -15           | 62            | 4,4      | 3,8     |             | 51,2                          |      |
| Субпродукты   | 17                 |     |     |     |     | 55  |     |     |     |     |     | 55  |     |     |     | 110                | 8                | -9            | 46            | 1,4      | 0,3     |             | 9,6                           |      |
| Цыплята 1 кат. Потрошенные (куры 1 кат.Пп)                        | 20                 |     | 115 |     | 93  |     |     | 115 |     | 99  | 56  |     |     |     | 115 | 593                | 42               | 22            | 212           | 7,5      | 7,6     |             | 97,8                          |      |
| Рыба-филе   | 32                 |     |     | 37  |     |     | 49  |     | 44  |     |     |     | 44  |     |     | 174                | 12               | -20           | 39            | 2,0      | 0,1     |             | 8,4                           |      |
| Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)                            | 165                | 61  | 13  | 101 | 224 | 186 | 104 | 285 | 95  | 88  | 120 | 38  | 195 | 121 | 13  | 1644               | 117              | -48           | 71            | 3,3      | 2,9     | 5,4         | 61,6                          |      |
| Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)            | 83                 |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |                    |                  | -83           | 0             |          |         |             |                               |      |
| Творог (массовая доля жира не более 9%)                           | 28                 |     |     | 75  |     |     |     | 86  |     | 115 |     |     |     |     |     | 276                | 20               | -8            | 70            | 3,4      | 1,7     | 0,6         | 32,2                          |      |
| Сыр твердый   | 6                  | 21  |     |     |     | 15  | 3   |     | 15  |     |     | 21  |     | 15  |     | 90                 | 6                |               | 107           | 1,5      | 1,9     |             | 23,2                          |      |
| Масло сливочное   | 20                 | 23  | 7   | 10  | 27  | 27  | 8   |     | 14  | 9   | 31  | 30  | 20  | 27  | 8   | 241                | 17               | -3            | 86            |          | 13,8    | 0,1         | 124,6                         |      |
| Масло растительное  | 13                 | 15  | 26  | 11  | 10  | 11  | 6   | 19  | 9   | 12  | 16  | 14  | 9   | 4   | 25  | 187                | 13               |               | 103           |          | 12,9    |             | 115,8                         |      |
| Сахар   | 30                 | 25  | 38  | 42  |     | 45  | 35  |     | 22  | 26  | 40  | 48  | 47  | 36  | 39  | 443                | 32               | 2             | 105           |          |         | 30,7        | 122,3                         |      |
| Кондитерские изделия  | 7                  |     | 50  | 50  |     |     |     |     | 30  |     |     |     | 25  |     |     | 155                | 11               | 4             | 158           | 0,6      | 0,6     | 8,3         | 40,2                          |      |
| Чай   | 0,3                |     | 1   | 2   |     |     | 1   |     | 1   | 1   |     |     | 1   |     | 1   | 8                  | 1                | 0,7           | 190           | 0,1      |         | 0,2         | 1,0                           |      |
| Какао   | 0,3                |     |     |     |     | 4   |     |     |     |     |     | 4   |     |     |     | 8                  | 1                | 0,7           | 190           | 0,1      | 0,1     | 0,1         | 1,6                           |      |
| Дрожжи хлебопекарские   | 0,3                |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     | 1   |     | 1   | 2                  |                  | -0,15         | 48            |          |         |             | 0,1                           |      |
| Соль  | 3                  | 5   | 6   | 7   | 3   | 4   | 4   | 3   | 6   | 1   | 6   | 5   | 8   | 9   | 5   | 72                 | 5                | 2             | 171           |          |         |             |                               |      |
| Крахмал   | 1,1                |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |                    |                  | -1,1          | 0             |          |         |             |                               |      |
| Кофейный напиток  | 0,6                |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     | 5   |     |     | 5                  |                  | -0,24         | 60            |          |         | 0,2         | 0,9                           |      |
| Яйца  | 40                 | 107 | 13  | 11  | 11  |     | 52  | 3   | 6   | 5   |     | 101 | 7   |     | 9   | 325                | 23               | -17           | 58            | 2,9      | 2,6     | 0,1         | 14,1                          |      |
|   |                    |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |                    |                  |               |               | 48,3     | 51,6    | 195,8       | 1 427,3                       |      |

**ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ,  
ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ**

7-10 лет

| Наименование                      | Норма на 1 ребенка | 1      | 2      | 3      | 4      | 5      | 6     | 7      | 8      | 9      | 10     | 11     | 12    | 13     | 14     | Факт. за 14 дней | Факт. за день | Выполнение, % |
|-----------------------------------|--------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|------------------|---------------|---------------|
| <b>Пищевые вещества и энергия</b> |                    |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |       |        |        |                  |               |               |
| Белки, г                          | 47                 | 45,6   | 60,3   | 41,7   | 72,6   | 43,4   | 44,7  | 65,2   | 32,8   | 64,6   | 53,5   | 50,2   | 36,2  | 39     | 58,9   | 708,7            | 50,6          | 108           |
| Жиры, г                           | 48                 | 57,6   | 68,5   | 36,2   | 72,4   | 48,2   | 33,9  | 57,4   | 33,3   | 54,9   | 60,9   | 63,2   | 34,2  | 55,6   | 66,1   | 742,4            | 53,0          | 110           |
| Углеводы, г                       | 201                | 162,1  | 236,8  | 190,9  | 206,7  | 215,6  | 182,9 | 215,3  | 180,2  | 193,7  | 215    | 208,4  | 224   | 197,5  | 211,1  | 2840,2           | 202,9         | 101           |
| Энергетическая ценность, ккал     | 1410               | 1259,9 | 1809,9 | 1263,4 | 1761,7 | 1503,5 | 1193  | 1641,5 | 1155,6 | 1533,2 | 1641,5 | 1530,8 | 1351  | 1464,1 | 1685,4 | 20794,5          | 1485,3        | 105           |
| <b>Витамины</b>                   |                    |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |       |        |        |                  |               |               |
| С, мг                             | 36                 | 41,6   | 121,9  | 48,2   | 20,4   | 117,9  | 125,5 | 41,7   | 42,3   | 36,3   | 36,1   | 127,7  | 30,8  | 110,2  | 134,6  | 1035,2           | 73,9          | 205           |
| В1, мг                            | 0,72               | 0,55   | 0,51   | 0,5    | 0,89   | 0,53   | 0,54  | 0,55   | 0,46   | 0,56   | 0,71   | 0,6    | 0,43  | 0,51   | 0,52   | 7,86             | 0,56          | 78            |
| В2, мг                            | 0,84               | 0,77   | 0,58   | 0,58   | 0,37   | 1,31   | 0,7   | 0,57   | 0,47   | 0,61   | 1,36   | 0,67   | 0,47  | 0,49   | 0,56   | 9,51             | 0,68          | 81            |
| А, мг                             | 0,42               | 0,65   | 1,13   | 0,5    | 0,44   | 4,05   | 0,66  | 0,74   | 0,46   | 0,84   | 3,92   | 0,81   | 0,45  | 0,62   | 1,18   | 16,45            | 1,18          | 281           |
| Е, мг                             | 11                 | 11,9   | 15     | 8,4    | 10,2   | 9,4    | 7,2   | 11,7   | 7,1    | 7,8    | 16,2   | 11,7   | 7,5   | 5,7    | 15,4   | 145,2            | 10,4          | 95            |
| <b>Минеральные вещества</b>       |                    |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |       |        |        |                  |               |               |
| Са, мг                            | 660                | 406,1  | 210,2  | 390    | 431    | 459,7  | 314   | 571,3  | 408,5  | 411,4  | 290,3  | 402,1  | 386,2 | 418,6  | 209    | 5308,4           | 379,2         | 57            |
| Р, мг                             | 660                | 648,9  | 641,1  | 595,6  | 1096,5 | 609,3  | 587,4 | 849,1  | 524,9  | 779,4  | 730,5  | 737,3  | 553,4 | 510,1  | 633,6  | 9497,1           | 678,4         | 103           |
| Mg, мг                            | 150                | 130,8  | 155,3  | 151,6  | 307,8  | 131,1  | 136,7 | 176,7  | 144,6  | 163,6  | 240,5  | 232,7  | 156,4 | 114,7  | 162,3  | 2404,8           | 171,8         | 115           |
| Fe, мг                            | 7,2                | 15,6   | 11,8   | 12,3   | 21,4   | 10,8   | 11,5  | 14,9   | 11,8   | 14,2   | 16,1   | 16,1   | 8,8   | 8,3    | 12     | 185,6            | 13,3          | 185           |
| Zn, мг                            | 4,2                | 4,4    | 7,6    | 3,5    | 5,7    | 6,7    | 5,3   | 5,7    | 3,8    | 4,6    | 8,2    | 3,6    | 4,3   | 3,2    | 7,7    | 74,3             | 5,3           | 126           |
| I, мкг                            | 60                 | 46,2   | 28,4   | 79,5   | 20,5   | 30,5   | 110,3 | 23,7   | 91,6   | 22,6   | 31,8   | 35,1   | 94    | 19,9   | 28     | 662,1            | 47,3          | 79            |