

ИП  
АНАТОЛЬЕВНА ПЛЕТОВА  
ИНН 911100097101  
03 03 1 2025  
РЕСПУБЛИКА КРЫМ  
СИМФЕРОПОЛЬСКИЙ РАЙОН  
С/ОТДЕЛЕНИЕ № 1

СОГЛАСОВАНО

ШКОЛА № 12 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА  
ОГРН 11143102177101  
ИПН 911100097101  
РЕСПУБЛИКА КРЫМ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДСКОГО ОКРУГА КЕРЧЬ  
«Школа № 12 им. Героя Советского Союза Н.А. Белюкова»  
г. Керчь РК  
МБОУ  
И. Героя  
Советский район  
Н.А. Белюкова»  
03 03 2025 г.

Примерное 10-дневное циклическое меню для учащихся льготной категории 7-11 лет  
в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы управления  
муниципального образования г. Керчь: сезон весна 2025 год  
(завтраки, обеды)

г. Керчь 2025 г.

## 1 День

| Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |             |             |             |             |               |               |               |              |                 |              | № рецеп-туры | Сборник рецептур |        |       |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|--------------|------------------|--------|-------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углевод Ё, г |                               | С, мг        | В1, мг      | В2, мг      | А, мг       | Е, мг       | Са, мг        | Р, мг         | Мg, мг        | Fe, мг       | К, мг           | І, мкг       |              |                  | Se, мг | С, мг |
| <b>Завтрак</b>                                    |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |               |               |               |              |                 |              |              |                  |        |       |
| КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ С ИЗЮМОМ                    | 220          | 11.1             | 17.9        | 45.1         | 377.5                         | 0.77         | 0.20        | 0.25        | 0.11        | 1.98        | 181.80        | 267.35        | 72.60         | 2.13         | 412.56          | 18.26        | 0.00         | 0.03             | 177    | 2011  |
| ФРУКТЫ 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         | 276.00          | 2.00         | 0.00         | 0.01             |        |       |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                     | 200          | 0.2              | 0.0         | 14.6         | 60.4                          | 1.12         | 0.00        | 0.01        | 0.00        | 0.00        | 13.12         | 5.08          | 4.54          | 0.43         | 24.69           | 0.00         | 0.00         | 0.00             | 377    | 2011  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                    | 30           | 2.2              | 0.2         | 15.1         | 71.0                          | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00          | 0.00          | 0.00          | 0.00         | 0.00            | 0.00         | 0.00         | 0.00             |        |       |
| 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         | 40.80           | 1.68         | 0.00         | 0.00             |        | 2008  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>580</b>   | <b>15.9</b>      | <b>18.8</b> | <b>97.3</b>  | <b>617.1</b>                  | <b>11.89</b> | <b>0.29</b> | <b>0.30</b> | <b>0.12</b> | <b>3.27</b> | <b>216.33</b> | <b>309.53</b> | <b>90.84</b>  | <b>5.96</b>  | <b>756.05</b>   | <b>21.94</b> | <b>0.00</b>  | <b>0.04</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         | 174.00          | 1.20         | 0.00         | 0.00             | 71     | 2011  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ                       | 250          | 6.4              | 4.5         | 18.6         | 141.0                         | 6.00         | 0.16        | 0.00        | 0.21        | 0.30        | 50.00         | 139.00        | 38.00         | 1.90         | 0.00            | 0.00         | 0.00         | 0.00             | 99     | 2008  |
| 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         | 69.00           | 0.00         | 0.00         | 0.00             | 115    | 2012  |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ      | 90           | 9.8              | 14.5        | 10.2         | 209.4                         | 0.92         | 0.06        | 0.07        | 0.12        | 1.90        | 13.77         | 99.64         | 17.69         | 1.58         | 120.69          | 3.27         | 0.01         | 0.05             | 294    | 2011  |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ РАСБЫЛЧАТАЯ                        | 150          | 6.6              | 5.4         | 39.4         | 228.5                         | 0.00         | 0.13        | 0.00        | 0.03        | 1.15        | 27.69         | 148.84        | 34.61         | 2.31         | 0.00            | 0.00         | 0.00         | 0.00             | 181    | 2008  |
| 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          | 1.20         | 40.80           | 1.68         | 0.00         | 0.00             | 349    | 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         | 40.80           | 1.68         | 0.00         | 0.00             |        | 2008  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>820</b>   | <b>30.9</b>      | <b>26.9</b> | <b>139.0</b> | <b>922.4</b>                  | <b>21.92</b> | <b>0.50</b> | <b>0.14</b> | <b>0.47</b> | <b>4.25</b> | <b>126.54</b> | <b>473.05</b> | <b>118.58</b> | <b>8.26</b>  | <b>405.99</b>   | <b>6.15</b>  | <b>0.01</b>  | <b>0.06</b>      |        |       |
| <b>Всего за день:</b>                             |              | <b>46.8</b>      | <b>45.6</b> | <b>236.3</b> | <b>1 539.5</b>                | <b>33.81</b> | <b>0.79</b> | <b>0.44</b> | <b>0.56</b> | <b>7.52</b> | <b>342.87</b> | <b>782.58</b> | <b>209.42</b> | <b>14.23</b> | <b>1 161.74</b> | <b>28.09</b> | <b>0.01</b>  | <b>0.09</b>      |        |       |

## 2 День

| Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |             |             |             |              |               |               |               |              |                | Минеральные вещества |             |             |       |      |  |  |  |  |  | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|----------------|----------------------|-------------|-------------|-------|------|--|--|--|--|--|--------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углевод, г   |                               | С, мг        | В1, мг      | В2, мг      | А, мг       | Е, мг        | Са, мг        | Р, мг         | Мg, мг        | Fe, мг       | К, мг          | І, мкг               | Se, мг      | F, мг       |       |      |  |  |  |  |  |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                                    |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |              |               |               |               |              |                |                      |             |             |       |      |  |  |  |  |  |              |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОТВАРНОЙ                          | 60           | 0,8              | 3,7         | 5,0          | 56,1                          | 2,33         | 0,01        | 0,02        | 0,00        | 1,59         | 19,38         | 22,60         | 11,52         | 0,73         | 167,62         | 4,07                 | 0,00        | 0,01        | 52    | 2011 |  |  |  |  |  |              |                  |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ             | 90           | 8,6              | 14,5        | 9,0          | 204,0                         | 0,62         | 0,04        | 0,08        | 0,08        | 0,58         | 55,06         | 94,70         | 13,58         | 1,26         | 193,07         | 5,44                 | 0,00        | 0,02        | 273   | 2011 |  |  |  |  |  |              |                  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                       | 150          | 5,6              | 0,7         | 35,9         | 172,1                         | 0,00         | 0,07        | 0,02        | 0,00        | 1,10         | 30,35         | 42,86         | 10,91         | 1,01         | 65,75          | 0,79                 | 0,01        | 0,01        | 202,1 | 2011 |  |  |  |  |  |              |                  |
| Чай с лимонном                                    | 200          | 0,2              | 0,0         | 14,6         | 60,4                          | 1,12         | 0,00        | 0,01        | 0,00        | 0,00         | 13,14         | 5,08          | 4,54          | 0,43         | 24,69          | 0,00                 | 0,00        | 0,00        | 377   | 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         | 40,80          | 1,69                 | 0,00        | 0,00        |       | 2008 |  |  |  |  |  |              |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>530</b>   | <b>17,2</b>      | <b>19,1</b> | <b>77,2</b>  | <b>553,7</b>                  | <b>4,07</b>  | <b>0,18</b> | <b>0,15</b> | <b>0,08</b> | <b>3,93</b>  | <b>123,33</b> | <b>191,33</b> | <b>46,26</b>  | <b>4,64</b>  | <b>491,93</b>  | <b>11,98</b>         | <b>0,01</b> | <b>0,04</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         | 174,00         | 1,20                 | 0,00        | 0,00        | 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         | 476,51         | 4,70                 | 0,00        | 0,03        | 103   | 2011 |  |  |  |  |  |              |                  |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ                            | 90           | 10,3             | 3,8         | 6,5          | 104,1                         | 0,31         | 0,06        | 0,07        | 0,03        | 0,82         | 40,34         | 132,36        | 20,00         | 0,74         | 238,69         | 79,77                | 0,00        | 0,00        | 257   | 2012 |  |  |  |  |  |              |                  |
| РИС ОТВАРНОЙ                                      | 150          | 24,7             | 39,5        | 258,8        | 1489,3                        | 0,00         | 0,22        | 0,15        | 0,20        | 2,61         | 189,53        | 507,42        | 185,72        | 3,88         | 375,17         | 5,04                 | 0,05        | 0,16        | 304   | 2011 |  |  |  |  |  |              |                  |
| КОМОТ 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         | 112,44         | 0,80                 | 0,00        | 0,00        | 342,1 | 2011 |  |  |  |  |  |              |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                    | 60           | 4,4              | 0,4         | 30,1         | 142,1                         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,00          | 0,00          | 0,00         | 0,00           | 0,00                 | 0,00        | 0,00        |       |      |  |  |  |  |  |              |                  |
| 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         | 54,40          | 2,24                 | 0,00        | 0,00        |       | 2008 |  |  |  |  |  |              |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>850</b>   | <b>45,6</b>      | <b>47,1</b> | <b>361,8</b> | <b>2060,6</b>                 | <b>23,51</b> | <b>0,48</b> | <b>0,34</b> | <b>0,53</b> | <b>6,21</b>  | <b>288,17</b> | <b>752,68</b> | <b>253,36</b> | <b>8,69</b>  | <b>1431,21</b> | <b>93,75</b>         | <b>0,05</b> | <b>0,20</b> |       |      |  |  |  |  |  |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>                             |              | <b>62,9</b>      | <b>66,2</b> | <b>439,0</b> | <b>2614,3</b>                 | <b>27,58</b> | <b>0,65</b> | <b>0,49</b> | <b>0,61</b> | <b>10,14</b> | <b>411,51</b> | <b>944,02</b> | <b>299,61</b> | <b>13,33</b> | <b>1923,13</b> | <b>105,73</b>        | <b>0,06</b> | <b>0,23</b> |       |      |  |  |  |  |  |              |                  |

## 3 ДЕНЬ

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |             |             |             |              |               |               |               |              |                | Минеральные вещества |             |             |     |      |  |  |  |  |  | № рецептур | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|----------------|----------------------|-------------|-------------|-----|------|--|--|--|--|--|------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углевод, г   |                               | С, мг        | В1, мг      | В2, мг      | А, мг       | Е, мг        | Са, мг        | Р, мг         | Мg, мг        | Fe, мг       | К, мг          | І, мг                | Se, мг      | F, мг       |     |      |  |  |  |  |  |            |                  |
| <b>Завтрак</b>                              |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |              |               |               |               |              |                |                      |             |             |     |      |  |  |  |  |  |            |                  |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СТУЩЕННЫМ    | 150          | 22.9             | 16.9        | 23.3         | 339.3                         | 0.38         | 0.06        | 0.29        | 0.10        | 0.43         | 246.86        | 288.06        | 35.17         | 0.95         | 262.44         | 3.66                 | 0.03        | 0.03        | 223 | 2011 |  |  |  |  |  |            |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                               | 200/10       | 0.1              | 0.0         | 14.7         | 59.3                          | 0.02         | 0.00        | 0.01        | 0.00        | 0.00         | 10.77         | 3.71          | 3.82          | 0.37         | 13.46          | 0.00                 | 0.00        | 0.00        | 376 | 2011 |  |  |  |  |  |            |                  |
| ПЛОДЫ СВЕЖИЕ                                | 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         | 278.00         | 2.00                 | 0.00        | 0.01        | 338 | 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                 | 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         | 40.80          | 1.68                 | 0.00        | 0.00        |     | 2008 |  |  |  |  |  |            |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>530</b>   | <b>28.3</b>      | <b>17.8</b> | <b>80.6</b>  | <b>601.5</b>                  | <b>10.40</b> | <b>0.15</b> | <b>0.35</b> | <b>0.10</b> | <b>1.72</b>  | <b>279.03</b> | <b>328.87</b> | <b>52.69</b>  | <b>4.72</b>  | <b>594.70</b>  | <b>7.34</b>          | <b>0.03</b> | <b>0.04</b> |     |      |  |  |  |  |  |            |                  |
| <b>Обед</b>                                 |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |              |               |               |               |              |                |                      |             |             |     |      |  |  |  |  |  |            |                  |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                            | 60           | 0.8              | 6.1         | 4.4          | 76.3                          | 5.57         | 0.02        | 0.02        | 0.12        | 2.60         | 16.10         | 23.54         | 10.49         | 0.48         | 167.31         | 2.12                 | 0.00        | 0.01        | 67  | 2011 |  |  |  |  |  |            |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯГОНЬКИМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 250          | 9.9              | 9.3         | 17.9         | 182.9                         | 9.00         | 0.11        | 0.12        | 0.22        | 1.53         | 37.09         | 132.23        | 36.26         | 2.15         | 763.12         | 9.34                 | 0.00        | 0.05        | 104 | 2011 |  |  |  |  |  |            |                  |
| ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ                            | 90           | 15.1             | 21.7        | 5.5          | 295.6                         | 10.80        | 0.18        | 1.27        | 5.16        | 5.70         | 9.55          | 217.66        | 14.02         | 5.07         | 246.13         | 5.89                 | 0.03        | 0.15        | 282 | 2011 |  |  |  |  |  |            |                  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                  | 150          | 3.6              | 4.6         | 37.7         | 206.0                         | 0.00         | 0.03        | 0.00        | 0.03        | 0.30         | 11.00         | 78.00         | 26.00         | 0.60         | 0.00           | 0.00                 | 0.00        | 0.00        | 323 | 2008 |  |  |  |  |  |            |                  |
| 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         | 240.00         | 2.00                 | 0.00        | 0.00        | 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                 | 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         | 54.40          | 2.24                 | 0.00        | 0.00        |     | 2008 |  |  |  |  |  |            |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>830</b>   | <b>36.0</b>      | <b>42.6</b> | <b>122.0</b> | <b>1030.6</b>                 | <b>26.97</b> | <b>0.43</b> | <b>1.46</b> | <b>5.53</b> | <b>11.02</b> | <b>93.55</b>  | <b>498.83</b> | <b>101.56</b> | <b>12.42</b> | <b>1470.96</b> | <b>21.59</b>         | <b>0.03</b> | <b>0.22</b> |     |      |  |  |  |  |  |            |                  |
| <b>Всего за день:</b>                       |              | <b>64.3</b>      | <b>60.4</b> | <b>202.7</b> | <b>1632.0</b>                 | <b>37.37</b> | <b>0.58</b> | <b>1.80</b> | <b>5.64</b> | <b>12.73</b> | <b>372.58</b> | <b>827.70</b> | <b>154.25</b> | <b>17.15</b> | <b>2065.65</b> | <b>28.93</b>         | <b>0.05</b> | <b>0.26</b> |     |      |  |  |  |  |  |            |                  |

## 4 День

| Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |       |        |        |        |        |          | Минеральные вещества |        |       |      |     |      |  |  |  |  | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|----------|----------------------|--------|-------|------|-----|------|--|--|--|--|--------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод в, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг  | Мg, мг | Fe, мг | К, мг    | І, мкг               | Se, мг | С, мг |      |     |      |  |  |  |  |              |                  |
| КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ                       | 220          | 6.5              | 8.8     | 29.3         | 222.5                         | 1.42     | 0.09   | 0.00   | 0.05  | 0.71  | 150.25 | 124.74 | 21.26  | 1.42   | 0.00     | 0.00                 | 0.00   | 0.00  | 0.00 | 189 | 2008 |  |  |  |  |              |                  |
| ЗЕФИР   | 30           | 0.2              | 0.0     | 23.2         | 94.9                          | 0.00     | 0.00   | 0.01   | 0.00  | 0.00  | 6.75   | 3.24   | 1.62   | 0.38   | 13.80    | 0.00                 | 0.00   | 0.00  | 0.00 |     | 2008 |  |  |  |  |              |                  |
| 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   | 207.29   | 9.00                 | 0.00   | 0.00  | 0.00 | 382 | 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                 | 0.00   | 0.00  | 0.00 |     |      |  |  |  |  |              |                  |
| Итого за прием пищи:                              | 500          | 14.2             | 12.1    | 102.1        | 576.8                         | 1.94     | 0.12   | 0.12   | 0.07  | 0.71  | 268.42 | 223.56 | 50.37  | 2.67   | 221.09   | 9.00                 | 0.00   | 0.00  | 0.00 |     |      |  |  |  |  |              |                  |
| <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   | 174.00   | 1.20                 | 0.00   | 0.00  | 0.00 | 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   | 395.23   | 6.33                 | 0.00   | 0.03  | 0.03 | 82  | 2011 |  |  |  |  |              |                  |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                               | 240          | 22.7             | 25.3    | 23.7         | 413.6                         | 12.37    | 0.17   | 0.20   | 0.02  | 4.23  | 39.50  | 249.68 | 53.37  | 3.95   | 1.211.07 | 15.06                | 0.00   | 0.09  | 0.09 | 259 | 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   | 1.20     | 0.00                 | 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                 | 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   | 54.40    | 2.24                 | 0.00   | 0.00  | 0.00 |     | 2008 |  |  |  |  |              |                  |
| Итого за прием пищи:                              | 830          | 31.1             | 31.8    | 95.5         | 797.6                         | 37.62    | 0.33   | 0.31   | 0.38  | 7.73  | 119.99 | 352.32 | 102.20 | 7.46   | 1.835.90 | 24.83                | 0.00   | 0.00  | 0.12 |     |      |  |  |  |  |              |                  |
| Всего за день:                                    |              | 45.3             | 43.9    | 197.6        | 1374.5                        | 39.56    | 0.45   | 0.43   | 0.44  | 8.44  | 388.41 | 575.88 | 152.57 | 10.12  | 2.056.99 | 33.83                | 0.00   | 0.00  | 0.12 |     |      |  |  |  |  |              |                  |

## 5 день

| Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |             |                | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |             |             |             |             |               |               |               |              |                 | Минеральные вещества |             |             |      |      |  |  |  | № рецептур | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|----------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|----------------------|-------------|-------------|------|------|--|--|--|------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углевод. Эл, г |                               | С, мг        | В1, мг      | В2, мг      | А, мг       | Е, мг       | Са, мг        | Р, мг         | Мg, мг        | Fe, мг       | К, мг           | I, мкг               | Se, мг      | F, мг       |      |      |  |  |  |            |                  |
| <b>Завтрак</b>                                    |              |                  |             |                |                               |              |             |             |             |             |               |               |               |              |                 |                      |             |             |      |      |  |  |  |            |                  |
| ИЖРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                  | 60           | 1.1              | 5.3         | 4.6            | 71.4                          | 4.20         | 0.01        | 0.03        | 0.11        | 0.00        | 24.60         | 22.20         | 9.00          | 0.42         | 189.00          | 0.00                 | 0.00        | 0.00        | 0.00 | 2008 |  |  |  |            |                  |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                 | 200          | 18.7             | 36.0        | 3.5            | 286.5                         | 0.27         | 0.09        | 0.59        | 0.47        | 3.31        | 129.53        | 281.88        | 21.12         | 3.25         | 273.57          | 32.41                | 0.04        | 0.07        | 210  | 2011 |  |  |  |            |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                     | 200/10       | 0.1              | 0.0         | 14.7           | 59.3                          | 0.02         | 0.00        | 0.01        | 0.00        | 0.00        | 10.77         | 3.71          | 3.82          | 0.37         | 13.46           | 0.00                 | 0.00        | 0.00        | 376  | 2011 |  |  |  |            |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                    | 30           | 2.2              | 0.2         | 15.1           | 71.0                          | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00          | 0.00          | 0.00          | 0.00         | 0.00            | 0.00                 | 0.00        | 0.00        | 0.00 | 2008 |  |  |  |            |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                       | 20           | 1.3              | 0.2         | 8.5            | 40.8                          | 0.00         | 0.04        | 0.02        | 0.00        | 0.44        | 3.60          | 17.40         | 3.80          | 0.80         | 27.20           | 1.12                 | 0.00        | 0.00        | 0.00 | 2008 |  |  |  |            |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>520</b>   | <b>23.4</b>      | <b>41.7</b> | <b>46.4</b>    | <b>529.0</b>                  | <b>4.49</b>  | <b>0.13</b> | <b>0.65</b> | <b>0.59</b> | <b>3.75</b> | <b>168.49</b> | <b>325.19</b> | <b>37.74</b>  | <b>4.84</b>  | <b>503.23</b>   | <b>33.53</b>         | <b>0.04</b> | <b>0.07</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         | 174.00          | 1.20                 | 0.00        | 0.00        | 71   | 2011 |  |  |  |            |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ              | 250          | 2.9              | 3.1         | 18.9           | 115.1                         | 6.60         | 0.11        | 0.07        | 0.20        | 1.87        | 29.64         | 77.54         | 40.18         | 1.54         | 502.21          | 4.88                 | 0.00        | 0.03        | 101  | 2011 |  |  |  |            |                  |
| КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ                                | 90           | 10.3             | 19.3        | 8.1            | 247.3                         | 0.04         | 0.05        | 0.07        | 0.04        | 2.44        | 13.69         | 99.63         | 15.07         | 1.89         | 194.30          | 4.32                 | 0.00        | 0.02        | 270  | 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         | 764.25          | 8.55                 | 0.00        | 0.03        | 312  | 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         | 240.00          | 2.00                 | 0.00        | 0.00        | 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                 | 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         | 54.40           | 2.24                 | 0.00        | 0.00        |      | 2008 |  |  |  |            |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>830</b>   | <b>23.6</b>      | <b>28.6</b> | <b>107.3</b>   | <b>782.8</b>                  | <b>33.62</b> | <b>0.40</b> | <b>0.32</b> | <b>0.38</b> | <b>5.67</b> | <b>116.39</b> | <b>325.98</b> | <b>112.35</b> | <b>9.36</b>  | <b>1 929.16</b> | <b>23.18</b>         | <b>0.00</b> | <b>0.09</b> |      |      |  |  |  |            |                  |
| <b>Всего за день:</b>                             |              | <b>47.0</b>      | <b>70.3</b> | <b>163.7</b>   | <b>1 311.8</b>                | <b>38.11</b> | <b>0.53</b> | <b>0.97</b> | <b>0.96</b> | <b>9.41</b> | <b>284.89</b> | <b>651.17</b> | <b>150.09</b> | <b>14.20</b> | <b>2 432.39</b> | <b>56.72</b>         | <b>0.04</b> | <b>0.16</b> |      |      |  |  |  |            |                  |

## 6 День

| Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |             |             |             |              |               |               |               |              |                |              | Минеральные вещества |             |             |             |             |             |             |             |             |             | № рецептур  | Сборник рецептур |       |      |
|-----------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|----------------|--------------|----------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------------|-------|------|
|                                   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углевод, г   |                               | С, мг        | В1, мг      | В2, мг      | А, мг       | Е, мг        | Са, мг        | Р, мг         | Мg, мг        | Fe, мг       | К, мг          | І, мг        | Se, мг               | F, мг       | Na, мг      | Ca, мг      | P, мг       | Mg, мг      | Fe, мг      | K, мг       | I, мг       | Se, мг      |             |                  | F, мг |      |
| <b>Завтрак</b>                    |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |              |               |               |               |              |                |              |                      |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |                  |       |      |
| МАКАРОНЫ С СЫРОМ                  | 180          | 8.5              | 19.1        | 32.5         | 337.2                         | 0.00         | 0.06        | 0.00        | 0.12        | 0.96         | 111.60        | 99.60         | 10.80         | 0.96         | 0.00           | 0.00         | 0.00                 | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00             | 210   | 2008 |
| 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         | 56.35          | 8.05         | 0.01                 | 0.02        | 0.02        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 209              | 2011  |      |
| ФРУКТЫ 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         | 278.00         | 2.00         | 0.00                 | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00             | 376   | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ                     | 200/10       | 0.1              | 0.0         | 14.7         | 59.3                          | 0.02         | 0.00        | 0.01        | 0.00        | 0.00         | 10.77         | 3.71          | 3.82          | 0.37         | 13.46          | 0.00         | 0.00                 | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00             |       |      |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 30           | 2.2              | 0.2         | 15.1         | 71.0                          | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.00          | 0.00          | 0.00          | 0.00         | 0.00           | 0.00         | 0.00                 | 0.00        | 0.00        | 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>560</b>   | <b>16.2</b>      | <b>24.2</b> | <b>72.4</b>  | <b>539.0</b>                  | <b>10.02</b> | <b>0.11</b> | <b>0.18</b> | <b>0.23</b> | <b>2.39</b>  | <b>158.29</b> | <b>183.86</b> | <b>26.97</b>  | <b>4.44</b>  | <b>347.81</b>  | <b>10.05</b> | <b>0.01</b>          | <b>0.03</b> | <b>0.03</b> | <b>0.00</b> | <b>0.00</b> | <b>0.00</b> | <b>0.00</b> | <b>0.00</b> | <b>0.00</b> | <b>0.00</b> | <b>0.00</b> | <b>0.00</b>      |       |      |
| <b>Обед</b>                       |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |              |               |               |               |              |                |              |                      |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |                  |       |      |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ  | 60           | 1.1              | 5.3         | 4.6          | 71.4                          | 4.20         | 0.01        | 0.03        | 0.11        | 0.00         | 24.60         | 22.20         | 9.00          | 0.42         | 189.00         | 0.00         | 0.00                 | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 96               | 2011  |      |
| РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ          | 250          | 2.2              | 5.2         | 16.4         | 122.2                         | 6.70         | 0.08        | 0.06        | 0.20        | 2.43         | 51.64         | 69.98         | 26.54         | 1.19         | 485.78         | 4.40         | 0.00                 | 0.03        | 0.17        | 2.91        | 2.91        | 2.91        | 2.91        | 2.91        | 2.91        | 2.91        | 2.91        | 2.91             | 2.91  | 2011 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                     | 240          | 24.7             | 32.0        | 42.9         | 558.4                         | 2.37         | 0.11        | 0.18        | 0.36        | 5.29         | 31.06         | 264.10        | 52.96         | 2.52         | 378.29         | 8.67         | 0.03                 | 0.17        | 2.91        | 2.91        | 2.91        | 2.91        | 2.91        | 2.91        | 2.91        | 2.91        | 2.91        | 2.91             | 2.91  | 2011 |
| СОЖИ 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         | 240.00         | 2.00         | 0.00                 | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00             | 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         | 0.00                 | 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         | 54.40          | 2.24         | 0.00                 | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00             | 2008  |      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>830</b>   | <b>34.7</b>      | <b>43.3</b> | <b>120.5</b> | <b>1011.7</b>                 | <b>14.87</b> | <b>0.29</b> | <b>0.31</b> | <b>0.67</b> | <b>8.60</b>  | <b>127.10</b> | <b>403.67</b> | <b>103.30</b> | <b>8.25</b>  | <b>1347.47</b> | <b>17.31</b> | <b>0.03</b>          | <b>0.20</b> | <b>0.20</b> | <b>0.20</b> | <b>0.20</b> | <b>0.20</b> | <b>0.20</b> | <b>0.20</b> | <b>0.20</b> | <b>0.20</b> | <b>0.20</b> | <b>0.20</b>      |       |      |
| <b>Всего за день:</b>             |              | <b>50.8</b>      | <b>67.5</b> | <b>192.9</b> | <b>1550.7</b>                 | <b>24.89</b> | <b>0.40</b> | <b>0.49</b> | <b>0.90</b> | <b>11.00</b> | <b>285.39</b> | <b>587.53</b> | <b>130.27</b> | <b>12.69</b> | <b>1695.28</b> | <b>27.36</b> | <b>0.04</b>          | <b>0.23</b> | <b>0.23</b> | <b>0.23</b> | <b>0.23</b> | <b>0.23</b> | <b>0.23</b> | <b>0.23</b> | <b>0.23</b> | <b>0.23</b> | <b>0.23</b> | <b>0.23</b>      |       |      |

## 7 день

| Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |             |             |             |             |               |               |               |              |                 |              | № рецептур  | Сборник рецептур |        |       |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|------------------|--------|-------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углевод, г   |                               | С, мг        | В1, мг      | В2, мг      | А, мг       | Е, мг       | Са, мг        | Р, мг         | Мg, мг        | Fe, мг       | К, мг           | І, мг        |             |                  | Se, мг | F, мг |
| <b>Завтрак</b>                               |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |               |               |               |              |                 |              |             |                  |        |       |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СТУЩЕННЫМ     | 150          | 22.9             | 16.9        | 23.3         | 339.3                         | 0.38         | 0.06        | 0.29        | 0.10        | 0.43        | 246.86        | 288.06        | 35.17         | 0.95         | 282.44          | 3.66         | 0.03        | 0.03             | 223    | 2011  |
| ПЕЧЕНЬЕ                                      | 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         | 33.00           | 0.00         | 0.00        | 0.00             |        | 2008  |
| ФРУКТЫ 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         | 278.00          | 2.00         | 0.00        | 0.01             |        |       |
| 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         | 207.29          | 9.00         | 0.00        | 0.00             | 382    | 2011  |
| 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         | 54.40           | 2.24         | 0.00        | 0.00             |        | 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         | 0.00        | 0.00             |        |       |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>560</b>   | <b>34.9</b>      | <b>23.9</b> | <b>116.9</b> | <b>828.7</b>                  | <b>10.90</b> | <b>0.22</b> | <b>0.47</b> | <b>0.12</b> | <b>1.94</b> | <b>390.19</b> | <b>456.44</b> | <b>84.26</b>  | <b>6.26</b>  | <b>835.13</b>   | <b>16.90</b> | <b>0.03</b> | <b>0.04</b>      |        |       |
| <b>Обед</b>                                  |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |               |               |               |              |                 |              |             |                  |        |       |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ          | 60           | 1.0              | 2.5         | 4.9          | 46.2                          | 3.20         | 0.02        | 0.02        | 0.00        | 1.30        | 15.55         | 23.19         | 10.18         | 0.75         | 138.25          | 2.45         | 0.00        | 0.01             | 53     | 2011  |
| СУЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ                  | 250          | 6.4              | 4.5         | 18.6         | 141.0                         | 6.00         | 0.16        | 0.00        | 0.21        | 0.30        | 50.00         | 139.00        | 38.00         | 1.90         | 0.00            | 0.00         | 0.00        | 0.00             | 99     | 2008  |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ | 90           | 9.8              | 14.5        | 10.2         | 209.4                         | 0.92         | 0.06        | 0.07        | 0.12        | 1.90        | 13.77         | 99.64         | 17.69         | 1.58         | 120.69          | 3.27         | 0.01        | 0.05             | 294    | 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         | 764.25          | 8.55         | 0.00        | 0.03             | 312    | 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         | 1.20            | 0.00         | 0.00        | 0.00             | 349    | 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         | 69.00           | 0.00         | 0.00        | 0.00             | 115    | 2012  |
| 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         | 54.40           | 2.24         | 0.00        | 0.00             |        | 2008  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>830</b>   | <b>28.5</b>      | <b>29.2</b> | <b>128.8</b> | <b>892.4</b>                  | <b>20.51</b> | <b>0.49</b> | <b>0.25</b> | <b>0.37</b> | <b>4.63</b> | <b>152.66</b> | <b>426.32</b> | <b>114.35</b> | <b>7.72</b>  | <b>1 147.80</b> | <b>16.50</b> | <b>0.01</b> | <b>0.10</b>      |        |       |
| <b>Всего за День:</b>                        |              | <b>63.4</b>      | <b>53.1</b> | <b>245.7</b> | <b>1721.2</b>                 | <b>31.41</b> | <b>0.71</b> | <b>0.72</b> | <b>0.49</b> | <b>6.57</b> | <b>542.85</b> | <b>882.76</b> | <b>198.61</b> | <b>13.98</b> | <b>1 982.93</b> | <b>33.40</b> | <b>0.04</b> | <b>0.14</b>      |        |       |



## 8 День

| Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |             |             |             |              |               |               |               |              |                 |              | Минеральные вещества |             |     |      |  |  |  | № рецептур | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|----------------------|-------------|-----|------|--|--|--|------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углевод, г   |                               | С, мг        | В1, мг      | В2, мг      | А, мг       | Е, мг        | Са, мг        | Р, мг         | Мg, мг        | Fe, мг       | К, мг           | I, мкг       | Se, мг               | F, мг       |     |      |  |  |  |            |                  |
| <b>Завтрак</b>                          |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |              |               |               |               |              |                 |              |                      |             |     |      |  |  |  |            |                  |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ | 220          | 9.4              | 12.6        | 40.0         | 311.6                         | 0.54         | 0.20        | 0.21        | 0.06        | 3.72         | 119.95        | 217.52        | 106.61        | 3.40         | 353.93          | 11.15        | 0.00                 | 0.01        | 173 | 2011 |  |  |  |            |                  |
| Сыр (ГОРЦИЯМИ)                          | 20           | 4.6              | 5.9         | 0.0          | 72.8                          | 0.14         | 0.01        | 0.06        | 0.06        | 0.06         | 176.00        | 100.00        | 7.00          | 0.20         | 17.60           | 0.00         | 0.00                 | 0.01        | 15  | 2011 |  |  |  |            |                  |
| ЗЕФИР                                   | 30           | 0.2              | 0.0         | 23.2         | 94.9                          | 0.00         | 0.00        | 0.01        | 0.00        | 0.00         | 6.75          | 3.24          | 1.62          | 0.38         | 13.80           | 0.00         | 0.00                 | 0.00        |     | 2008 |  |  |  |            |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                           | 200/10       | 0.1              | 0.0         | 14.7         | 59.3                          | 0.02         | 0.00        | 0.01        | 0.00        | 0.00         | 10.77         | 3.71          | 3.82          | 0.37         | 13.46           | 0.00         | 0.00                 | 0.00        | 376 | 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         | 0.00                 | 0.00        |     |      |  |  |  |            |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>             | <b>520</b>   | <b>17.3</b>      | <b>18.8</b> | <b>98.0</b>  | <b>633.2</b>                  | <b>0.70</b>  | <b>0.20</b> | <b>0.28</b> | <b>0.13</b> | <b>3.78</b>  | <b>313.47</b> | <b>324.47</b> | <b>119.05</b> | <b>4.35</b>  | <b>398.79</b>   | <b>11.15</b> | <b>0.01</b>          | <b>0.02</b> |     |      |  |  |  |            |                  |
| <b>Обед</b>                             |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |              |               |               |               |              |                 |              |                      |             |     |      |  |  |  |            |                  |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                        | 60           | 0.8              | 6.1         | 4.4          | 76.3                          | 5.57         | 0.02        | 0.02        | 0.12        | 2.60         | 16.10         | 23.54         | 10.49         | 0.48         | 167.31          | 2.12         | 0.00                 | 0.01        | 67  | 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         | 355.25          | 4.76         | 0.01                 | 0.02        | 108 | 2011 |  |  |  |            |                  |
| ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ     | 90           | 10.5             | 16.0        | 5.8          | 223.7                         | 7.45         | 0.12        | 0.86        | 3.45        | 3.83         | 14.74         | 153.30        | 11.06         | 3.47         | 184.54          | 4.73         | 0.02                 | 0.10        | 282 | 2011 |  |  |  |            |                  |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ РАСОЛПЧАТАЯ              | 150          | 6.6              | 5.4         | 38.4         | 228.5                         | 0.00         | 0.13        | 0.00        | 0.03        | 1.15         | 27.69         | 148.84        | 34.61         | 2.31         | 0.00            | 0.00         | 0.00                 | 0.00        | 181 | 2008 |  |  |  |            |                  |
| 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         | 240.00          | 2.00         | 0.00                 | 0.00        | 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         | 0.00                 | 0.00        |     |      |  |  |  |            |                  |
| ХЛЕБ РЖАЧНОЙ                            | 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         | 54.40           | 2.24         | 0.00                 | 0.00        |     | 2008 |  |  |  |            |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>             | <b>830</b>   | <b>28.5</b>      | <b>33.7</b> | <b>128.2</b> | <b>939.7</b>                  | <b>19.22</b> | <b>0.43</b> | <b>1.00</b> | <b>3.84</b> | <b>9.82</b>  | <b>114.04</b> | <b>437.02</b> | <b>91.98</b>  | <b>11.40</b> | <b>1 001.51</b> | <b>15.85</b> | <b>0.03</b>          | <b>0.13</b> |     |      |  |  |  |            |                  |
| <b>Всего за день:</b>                   |              | <b>45.9</b>      | <b>52.5</b> | <b>226.2</b> | <b>1 572.9</b>                | <b>19.93</b> | <b>0.63</b> | <b>1.29</b> | <b>3.97</b> | <b>13.59</b> | <b>427.50</b> | <b>761.48</b> | <b>211.04</b> | <b>15.75</b> | <b>1 400.30</b> | <b>27.00</b> | <b>0.03</b>          | <b>0.15</b> |     |      |  |  |  |            |                  |

## 9 День

| Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |             |             |             |              |               |               |               |              |                 | Минеральные вещества |             |             |             |      |      |  | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|----------------------|-------------|-------------|-------------|------|------|--|--------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углевод., г  |                               | С, мг        | В1, мг      | В2, мг      | А, мг       | Е, мг        | Са, мг        | Р, мг         | Мg, мг        | Fe, мг       | К, мг           | І, мг                | Se, мг      | F, мг       |             |      |      |  |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                                    |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |              |               |               |               |              |                 |                      |             |             |             |      |      |  |              |                  |
| Икра кабаржская консервированная                  | 60           | 1.1              | 5.3         | 4.6          | 71.4                          | 4.20         | 0.01        | 0.03        | 0.11        | 0.00         | 24.60         | 22.20         | 9.00          | 0.42         | 189.00          | 0.00                 | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 2008 |      |  |              |                  |
| Тертели мясные 2 вариант                          | 90           | 13.1             | 20.6        | 17.0         | 314.3                         | 1.88         | 0.06        | 0.08        | 0.04        | 4.19         | 35.28         | 133.32        | 23.77         | 1.84         | 325.92          | 6.89                 | 0.00        | 0.04        | 0.04        | 279  | 2011 |  |              |                  |
| Макаронные изделия отварные                       | 150          | 5.4              | 4.8         | 34.3         | 202.4                         | 0.00         | 0.07        | 0.02        | 0.02        | 1.17         | 29.60         | 41.72         | 10.44         | 0.97         | 63.54           | 0.75                 | 0.01        | 0.01        | 0.01        | 309  | 2011 |  |              |                  |
| Корейский напильок 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         | 169.61          | 9.00                 | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 379  | 2011 |  |              |                  |
| Хлеб пшеничный                                    | 30           | 2.2              | 0.2         | 15.1         | 71.0                          | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.00          | 0.00          | 0.00          | 0.00         | 0.00            | 0.00                 | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 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         | 40.80           | 1.68                 | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00 | 2008 |  |              |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>560</b>   | <b>27.1</b>      | <b>33.6</b> | <b>110.3</b> | <b>862.4</b>                  | <b>6.60</b>  | <b>0.24</b> | <b>0.27</b> | <b>0.19</b> | <b>6.02</b>  | <b>206.28</b> | <b>311.23</b> | <b>67.94</b>  | <b>4.82</b>  | <b>788.86</b>   | <b>18.32</b>         | <b>0.01</b> | <b>0.05</b> | <b>0.05</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          | 15.80         | 12.00         | 0.60         | 174.00          | 1.20                 | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 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         | 395.23          | 6.33                 | 0.00        | 0.03        | 0.03        | 82   | 2011 |  |              |                  |
| Котлеты или биточки рыбные запеченные             | 90           | 9.1              | 4.6         | 7.1          | 106.9                         | 0.80         | 0.05        | 0.06        | 0.07        | 0.82         | 39.05         | 120.22        | 20.17         | 0.82         | 241.54          | 88.53                | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 255  | 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         | 764.25          | 8.55                 | 0.00        | 0.03        | 0.03        | 312  | 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         | 1.20            | 0.00                 | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 349  | 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                 | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00 | 2011 |  |              |                  |
| 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          | 1.80         | 54.40           | 2.24                 | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00 | 2008 |  |              |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>840</b>   | <b>21.5</b>      | <b>16.4</b> | <b>105.3</b> | <b>680.9</b>                  | <b>36.44</b> | <b>0.33</b> | <b>0.27</b> | <b>0.46</b> | <b>4.57</b>  | <b>164.40</b> | <b>308.68</b> | <b>99.30</b>  | <b>5.54</b>  | <b>1 630.63</b> | <b>86.84</b>         | <b>0.00</b> | <b>0.06</b> | <b>0.06</b> |      |      |  |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>                             |              | <b>48.6</b>      | <b>50.1</b> | <b>215.6</b> | <b>1 523.3</b>                | <b>43.04</b> | <b>0.57</b> | <b>0.54</b> | <b>0.65</b> | <b>10.58</b> | <b>370.68</b> | <b>619.91</b> | <b>167.24</b> | <b>10.36</b> | <b>2 419.49</b> | <b>105.15</b>        | <b>0.01</b> | <b>0.11</b> | <b>0.11</b> |      |      |  |              |                  |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины      |             |             |             |              |               |               |               |              |                 | Минеральные вещества |             |             |       |      |      |  |  |  |  | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|----------------------|-------------|-------------|-------|------|------|--|--|--|--|--------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углевод Ё, г |                               | С, мг         | В1, мг      | В2, мг      | А, мг       | Е, мг        | Са, мг        | Р, мг         | Мg, мг        | Fe, мг       | К, мг           | І, мкг               | Se, мг      | F, мг       |       |      |      |  |  |  |  |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                                    |              |                  |             |              |                               |               |             |             |             |              |               |               |               |              |                 |                      |             |             |       |      |      |  |  |  |  |              |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ ИЛИ ПОМИДОРЫ) | 100          | 1.1              | 0.2         | 3.8          | 24.0                          | 25.00         | 0.06        | 0.04        | 0.17        | 0.39         | 14.00         | 26.00         | 20.00         | 1.00         | 290.00          | 2.00                 | 0.00        | 0.00        | 0.00  | 71   | 2011 |  |  |  |  |              |                  |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ                                     | 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         | 941.80          | 13.00                | 0.02        | 0.16        | 289   | 2011 |      |  |  |  |  |              |                  |
| СЫР (ПОРЦИЙМИ)                                    | 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         | 13.20           | 0.00                 | 0.00        | 0.01        | 15    | 2011 |      |  |  |  |  |              |                  |
| КОМПЛОТ 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         | 112.44          | 0.80                 | 0.00        | 0.00        | 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         | 40.80           | 1.68                 | 0.00        | 0.00        | 0.00  | 2008 |      |  |  |  |  |              |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>685</b>   | <b>27.2</b>      | <b>31.1</b> | <b>65.4</b>  | <b>655.4</b>                  | <b>38.06</b>  | <b>0.30</b> | <b>0.33</b> | <b>0.77</b> | <b>5.27</b>  | <b>204.86</b> | <b>369.98</b> | <b>87.37</b>  | <b>6.04</b>  | <b>1 398.23</b> | <b>17.48</b>         | <b>0.02</b> | <b>0.17</b> |       |      |      |  |  |  |  |              |                  |
| <b>Обед</b>                                       |              |                  |             |              |                               |               |             |             |             |              |               |               |               |              |                 |                      |             |             |       |      |      |  |  |  |  |              |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОТВАРНОЙ                          | 60           | 0.8              | 3.7         | 5.0          | 56.1                          | 2.33          | 0.01        | 0.02        | 0.00        | 1.59         | 19.38         | 22.60         | 11.52         | 0.73         | 167.62          | 4.07                 | 0.00        | 0.01        | 52    | 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         | 476.51          | 4.70                 | 0.00        | 0.03        | 103   | 2011 |      |  |  |  |  |              |                  |
| ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ                         | 240          | 27.3             | 28.4        | 40.5         | 527.1                         | 0.58          | 0.09        | 0.16        | 0.26        | 4.44         | 43.02         | 282.25        | 54.78         | 3.60         | 517.31          | 10.97                | 0.01        | 0.10        | 244   | 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         | 11.20           | 0.00                 | 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                 | 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         | 7.80          | 1.60         | 54.40           | 2.24                 | 0.00        | 0.00        |       | 2008 |      |  |  |  |  |              |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>830</b>   | <b>37.2</b>      | <b>35.8</b> | <b>131.4</b> | <b>1 009.9</b>                | <b>97.50</b>  | <b>0.27</b> | <b>0.32</b> | <b>0.62</b> | <b>8.33</b>  | <b>118.41</b> | <b>401.25</b> | <b>102.38</b> | <b>7.56</b>  | <b>1 227.03</b> | <b>21.99</b>         | <b>0.01</b> | <b>0.14</b> |       |      |      |  |  |  |  |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>                             |              | <b>64.4</b>      | <b>66.9</b> | <b>196.9</b> | <b>1 665.3</b>                | <b>135.56</b> | <b>0.57</b> | <b>0.65</b> | <b>1.39</b> | <b>13.80</b> | <b>323.28</b> | <b>761.23</b> | <b>189.74</b> | <b>13.61</b> | <b>2 625.27</b> | <b>39.47</b>         | <b>0.03</b> | <b>0.31</b> |       |      |      |  |  |  |  |              |                  |

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого  | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        |          |          |          |        |           | Минеральные вещества |        |       |  |  |  |  |
|--|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------|----------|----------|--------|-----------|----------------------|--------|-------|--|--|--|--|
|  | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Е, мг  | Са, мг   | Р, мг    | Мg, мг   | Fe, мг | К, мг     | I, мкг               | Se, мг | F, мг |  |  |  |  |
| Итого за весь период   | 539,4            | 576,5   | 2306,5      | 16505,6                       | 431,25   | 5,88   | 7,81   | 15,63 | 103,59 | 3 749,94 | 7 394,27 | 1 862,84 | 135,41 | 19 763,17 | 485,68               | 0,33   | 1,81  |  |  |  |  |
| Среднее значение за период   | 53,9             | 57,7    | 230,6       | 1 650,6                       | 43,13    | 0,59   | 0,78   | 1,56  | 10,36  | 374,99   | 739,43   | 186,28   | 13,54  | 1 976,32  | 48,57                | 0,03   | 0,18  |  |  |  |  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 13,1             | 31,4    | 55,5        |                               |          |        |        |       |        |          |          |          |        |           |                      |        |       |  |  |  |  |

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

| Возраст детей | Завтрак | Обед |
|---------------|---------|------|
| 7-11 лет      | 545     | 832  |

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

7-11 лет

| Наименование                      | Норма на 1 ребенка |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        | Факт. за 10 дней | Факт. за день | Выполнение, % |  |  |
|-----------------------------------|--------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|------------------|---------------|---------------|--|--|
|                                   |                    | 1      | 2      | 3      | 4      | 5      | 6      | 7      | 8      | 9      | 10     |                  |               |               |  |  |
| <b>Пищевые вещества и энергия</b> |                    |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |                  |               |               |  |  |
| Белки, г                          | 38.5               | 46.8   | 62.9   | 64.3   | 45.3   | 47     | 50.8   | 63.4   | 45.9   | 48.6   | 64.4   | 539.4            | 53.9          | 140           |  |  |
| Жиры, г                           | 39.5               | 45.6   | 66.2   | 60.4   | 43.9   | 70.3   | 67.5   | 53.1   | 52.5   | 50.1   | 66.9   | 576.5            | 57.6          | 146           |  |  |
| Углеводы, г                       | 167.5              | 236.3  | 439    | 202.7  | 197.6  | 153.7  | 192.9  | 245.7  | 226.2  | 215.6  | 196.9  | 2306.6           | 230.7         | 138           |  |  |
| Энергетическая ценность, ккал     | 1175               | 1539.5 | 2614.3 | 1632   | 1374.5 | 1311.8 | 1550.7 | 1721.2 | 1572.9 | 1523.3 | 1665.3 | 16505.5          | 1650.6        | 140           |  |  |
| <b>Витамины</b>                   |                    |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |                  |               |               |  |  |
| C, мг                             | 30                 | 33.8   | 27.6   | 37.4   | 39.6   | 38.1   | 24.9   | 31.4   | 19.9   | 43     | 135.6  | 431.3            | 43.1          | 144           |  |  |
| B1, мг                            | 0.6                | 0.8    | 0.7    | 0.6    | 0.4    | 0.5    | 0.4    | 0.7    | 0.6    | 0.6    | 0.6    | 5.9              | 0.6           | 100           |  |  |
| B2, мг                            | 0.7                | 0.4    | 0.5    | 1.8    | 0.4    | 1      | 0.5    | 0.7    | 1.3    | 0.5    | 0.6    | 7.7              | 0.8           | 114           |  |  |
| A, мг                             | 0.35               | 0.58   | 0.61   | 5.64   | 0.44   | 0.96   | 0.9    | 0.49   | 3.97   | 0.65   | 1.39   | 15.63            | 1.56          | 446           |  |  |
| E, мг                             | 5                  | 7.5    | 10.1   | 12.7   | 8.4    | 9.4    | 11     | 6.6    | 13.6   | 10.6   | 13.6   | 103.5            | 10.4          | 208           |  |  |
| <b>Минеральные вещества</b>       |                    |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |                  |               |               |  |  |
| Ca, мг                            | 550                | 342.9  | 411.5  | 372.6  | 388.4  | 284.9  | 285.4  | 542.8  | 427.5  | 370.7  | 323.3  | 3750.0           | 375.0         | 68            |  |  |
| P, мг                             | 550                | 782.6  | 944    | 827.7  | 575.9  | 651.2  | 587.5  | 882.8  | 761.5  | 619.9  | 761.2  | 7394.3           | 739.4         | 134           |  |  |
| Mg, мг                            | 125                | 209.4  | 299.6  | 154.3  | 152.6  | 150.1  | 130.3  | 198.6  | 211    | 167.2  | 189.7  | 1862.8           | 186.3         | 149           |  |  |
| Fe, мг                            | 6                  | 14.2   | 13.3   | 17.1   | 10.1   | 14.2   | 12.7   | 14     | 15.8   | 10.4   | 13.6   | 135.4            | 13.5          | 225           |  |  |
| K, мг                             | 550                | 1161.7 | 1923.1 | 2065.7 | 2057   | 2432.4 | 1695.3 | 1982.9 | 1400.3 | 2419.5 | 2625.3 | 19763.2          | 1976.3        | 359           |  |  |
| I, мкг                            | 50                 | 28.1   | 105.7  | 28.9   | 33.8   | 56.7   | 27.4   | 33.4   | 27     | 105.2  | 39.5   | 485.7            | 48.6          | 97            |  |  |
| Se, мг                            | 0.015              | 0.012  | 0.064  | 0.053  |        | 0.039  | 0.043  | 0.036  | 0.034  | 0.013  | 0.033  | 0.327            | 0.033         | 220           |  |  |
| F, мг                             | 1.5                | 0.1    | 0.2    | 0.3    | 0.1    | 0.2    | 0.2    | 0.1    | 0.2    | 0.1    | 0.3    | 1.8              | 0.2           | 13            |  |  |

|                   |     |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |     |     |      |      |       |         |
|-------------------|-----|---|----|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---|---|---|---|-----|-----|------|------|-------|---------|
| Какао             | 0,5 |   |    |   |   | 4 |   |   |   | 4 |   |    |   |   | 8 | 1 | 0,5 | 160 | 0,2  | 0,1  | 0,1   | 2,3     |
| Кофейный напиток  | 1   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   | 5  |   |   | 5 | 1 |     | 50  | 0,1  |      | 0,3   | 1,2     |
| Соль йодированная | 3   | 2 | 28 | 5 | 7 | 6 | 8 | 3 | 4 | 8 | 7 | 78 | 8 | 5 |   |   |     | 260 | 51,5 | 56,7 | 216,9 | 1 572,1 |

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

7-11 лет

| Наименование                      | Норма на 1 ребенка |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        | Факт. за 10 дней | Факт. за день | Выполнение, % |  |  |
|-----------------------------------|--------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|------------------|---------------|---------------|--|--|
|                                   |                    | 1      | 2      | 3      | 4      | 5      | 6      | 7      | 8      | 9      | 10     |                  |               |               |  |  |
| <b>Пищевые вещества и энергия</b> |                    |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |                  |               |               |  |  |
| Белки, г                          | 38.5               | 46.8   | 62.9   | 64.3   | 45.3   | 47     | 50.8   | 63.4   | 45.9   | 48.6   | 64.4   | 539.4            | 53.9          | 140           |  |  |
| Жиры, г                           | 39.5               | 45.6   | 66.2   | 60.4   | 43.9   | 70.3   | 67.5   | 53.1   | 52.5   | 50.1   | 66.9   | 576.5            | 57.6          | 146           |  |  |
| Углеводы, г                       | 167.5              | 236.3  | 439    | 202.7  | 197.6  | 153.7  | 192.9  | 245.7  | 226.2  | 215.6  | 196.9  | 2306.6           | 230.7         | 138           |  |  |
| Энергетическая ценность, ккал     | 1175               | 1539.5 | 2614.3 | 1632   | 1374.5 | 1311.8 | 1550.7 | 1721.2 | 1572.9 | 1523.3 | 1665.3 | 16505.5          | 1650.6        | 140           |  |  |
| <b>Витамины</b>                   |                    |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |                  |               |               |  |  |
| C, мг                             | 30                 | 33.8   | 27.6   | 37.4   | 39.6   | 38.1   | 24.9   | 31.4   | 19.9   | 43     | 135.6  | 431.3            | 43.1          | 144           |  |  |
| B1, мг                            | 0.6                | 0.8    | 0.7    | 0.6    | 0.4    | 0.5    | 0.4    | 0.7    | 0.6    | 0.6    | 0.6    | 5.9              | 0.6           | 100           |  |  |
| B2, мг                            | 0.7                | 0.4    | 0.5    | 1.8    | 0.4    | 1      | 0.5    | 0.7    | 1.3    | 0.5    | 0.6    | 7.7              | 0.8           | 114           |  |  |
| A, мг                             | 0.35               | 0.58   | 0.61   | 5.64   | 0.44   | 0.96   | 0.9    | 0.49   | 3.97   | 0.65   | 1.39   | 15.63            | 1.56          | 446           |  |  |
| E, мг                             | 5                  | 7.5    | 10.1   | 12.7   | 8.4    | 9.4    | 11     | 6.6    | 13.6   | 10.6   | 13.6   | 103.5            | 10.4          | 208           |  |  |
| <b>Минеральные вещества</b>       |                    |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |                  |               |               |  |  |
| Ca, мг                            | 550                | 342.9  | 411.5  | 372.6  | 388.4  | 284.9  | 285.4  | 542.8  | 427.5  | 370.7  | 323.3  | 3750.0           | 375.0         | 68            |  |  |
| P, мг                             | 550                | 782.6  | 944    | 827.7  | 575.9  | 651.2  | 587.5  | 882.8  | 761.5  | 619.9  | 761.2  | 7394.3           | 739.4         | 134           |  |  |
| Mg, мг                            | 125                | 209.4  | 299.6  | 154.3  | 152.6  | 150.1  | 130.3  | 198.6  | 211    | 167.2  | 189.7  | 1862.8           | 186.3         | 149           |  |  |
| Fe, мг                            | 6                  | 14.2   | 13.3   | 17.1   | 10.1   | 14.2   | 12.7   | 14     | 15.8   | 10.4   | 13.6   | 135.4            | 13.5          | 225           |  |  |
| K, мг                             | 550                | 1161.7 | 1923.1 | 2065.7 | 2057   | 2432.4 | 1695.3 | 1982.9 | 1400.3 | 2419.5 | 2625.3 | 19763.2          | 1976.3        | 359           |  |  |
| I, мкг                            | 50                 | 28.1   | 105.7  | 28.9   | 33.8   | 56.7   | 27.4   | 33.4   | 27     | 105.2  | 39.5   | 485.7            | 48.6          | 97            |  |  |
| Se, мг                            | 0.015              | 0.012  | 0.064  | 0.053  |        | 0.039  | 0.043  | 0.036  | 0.034  | 0.013  | 0.033  | 0.327            | 0.033         | 220           |  |  |
| F, мг                             | 1.5                | 0.1    | 0.2    | 0.3    | 0.1    | 0.2    | 0.2    | 0.1    | 0.2    | 0.1    | 0.3    | 1.8              | 0.2           | 13            |  |  |