

Утверждаю

Директор Середской средней школы

Н.В.Абрамова

«02» сентября 2024 г.



**Примерное двухнедельное меню  
для учащихся Середской средней школы  
(возрастная группа с 12 и до 18 лет)**

**Составлено в соответствии с Приложением №8 СанПиН  
2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования  
к организации общественного питания населения""**

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       | Д, мкг      | Са, мг               | Р, мг         | Мg, мг        | Fe, мг      | К, мг         | І, мкг       | Se, мг      | F, мг       |             |                  |  |
| <b>Завтрак</b>                       |              |                  |              |               |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |             |               |              |             |             |             |                  |  |
| КАША "ДРУЖБА"                        | 200/5        | 9,09             | 8,89         | 45,58         | 299,79                        | 0,85         | 0,14        | 0,19        | 0,05        | 0,08        | 183,17               | 205,07        | 48,86         | 1,14        | 318,55        | 16,23        | 0,00        | 0,02        | 190         | 2008             |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                        | 200/15       | 0,22             | 0,11         | 16,20         | 64,78                         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 5,40                 | 8,64          | 4,32          | 1,08        | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 430         | 2008             |  |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                    | 20/20        | 1,74             | 3,35         | 2,86          | 50,54                         | 0,00         | 0,01        | 0,00        | 0,03        | 0,00        | 52,08                | 33,18         | 2,70          | 0,12        | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 3           | 2008             |  |
| ЯБЛОКО                               | 100          | 0,40             | 0,40         | 9,80          | 47,00                         | 10,00        | 0,03        | 0,02        | 0,01        | 0,00        | 16,00                | 11,00         | 8,00          | 2,20        | 278,00        | 2,00         | 0,00        | 0,01        |             | 2008             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          | <b>560</b>   | <b>11,45</b>     | <b>12,75</b> | <b>74,44</b>  | <b>462,11</b>                 | <b>10,85</b> | <b>0,18</b> | <b>0,21</b> | <b>0,09</b> | <b>0,08</b> | <b>256,65</b>        | <b>257,89</b> | <b>63,88</b>  | <b>4,54</b> | <b>596,55</b> | <b>18,23</b> | <b>0,00</b> | <b>0,03</b> |             |                  |  |
| <b>Обед</b>                          |              |                  |              |               |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |             |               |              |             |             |             |                  |  |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ (СМЕТАНОЙ) | 250/20/20    | 3,00             | 4,20         | 10,20         | 91,00                         | 11,00        | 0,08        | 0,00        | 0,22        | 0,00        | 30,00                | 53,00         | 22,00         | 0,80        | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 95          | 2008             |  |
| КОТЛЕТА МЯСНАЯ (СВИНИНА)             | 100          | 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        |             |                  |  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ          | 150/5        | 5,44             | 4,84         | 34,71         | 204,32                        | 0,00         | 0,07        | 0,02        | 0,02        | 0,08        | 29,83                | 42,19         | 10,55         | 0,98        | 64,29         | 0,76         | 0,01        | 0,01        | 309         | 2011             |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                        | 200/15       | 0,22             | 0,11         | 16,20         | 64,78                         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 5,40                 | 8,64          | 4,32          | 1,08        | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 430         | 2008             |  |
| ХЛЕБ НОВОУКРАИНСКИЙ                  | 30           | 1,99             | 0,26         | 12,72         | 61,19                         | 0,00         | 0,05        | 0,02        | 0,00        | 0,00        | 5,40                 | 26,10         | 5,70          | 1,20        | 40,80         | 1,68         | 0,00        | 0,00        |             | 2008             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          | <b>790</b>   | <b>10,65</b>     | <b>9,41</b>  | <b>73,83</b>  | <b>421,29</b>                 | <b>11,00</b> | <b>0,20</b> | <b>0,04</b> | <b>0,24</b> | <b>0,08</b> | <b>70,63</b>         | <b>129,93</b> | <b>42,57</b>  | <b>4,06</b> | <b>105,09</b> | <b>2,44</b>  | <b>0,01</b> | <b>0,01</b> |             |                  |  |
| <b>Всего за день:</b>                |              | <b>22,10</b>     | <b>22,16</b> | <b>148,27</b> | <b>883,40</b>                 | <b>21,85</b> | <b>0,38</b> | <b>0,25</b> | <b>0,33</b> | <b>0,16</b> | <b>327,28</b>        | <b>387,82</b> | <b>106,45</b> | <b>8,60</b> | <b>701,64</b> | <b>20,67</b> | <b>0,01</b> | <b>0,04</b> |             |                  |  |



4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |             |             |             |             | Минеральные вещества |               |               |              |                 |              |             | № рецептуры | Сборник рецептур |       |  |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|------------------|-------|--|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               | С, мг        | В1, мг      | В2, мг      | А, мг       | Д, мкг      | Са, мг               | Р, мг         | Mg, мг        | Fe, мг       | К, мг           | I, мкг       | Se, мг      |             |                  | F, мг |  |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |              |               |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |                 |              |             |             |                  |       |  |
| ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ               | 125          | 10,27            | 25,78        | 5,35          | 294,97                        | 1,40         | 0,24        | 0,08        | 0,04        | 0,08        | 16,35                | 103,72        | 17,85         | 1,24         | 264,21          | 5,33         | 0,00        | 0,04        |                  |       |  |
| КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ       | 150/5        | 3,60             | 4,60         | 37,70         | 206,00                        | 0,00         | 0,03        | 0,00        | 0,03        | 0,00        | 11,00                | 78,00         | 26,00         | 0,60         | 0,00            | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 323              | 2008  |  |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИИ                  | 35           | 0,28             | 0,03         | 0,87          | 4,89                          | 3,49         | 0,01        | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 8,03                 | 14,66         | 4,89          | 0,35         | 49,21           | 1,05         | 0,00        | 0,01        |                  | 2008  |  |
| СОК ФРУКТОВЫИ                  | 200          | 0,00             | 0,00         | 20,56         | 82,26                         | 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 НОВОУКРАИНСКИЙ            | 35           | 2,32             | 0,31         | 14,84         | 71,39                         | 0,00         | 0,06        | 0,03        | 0,00        | 0,00        | 6,30                 | 30,45         | 6,65          | 1,40         | 47,60           | 1,96         | 0,00        | 0,00        |                  | 2008  |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>550</b>   | <b>16,47</b>     | <b>30,72</b> | <b>79,32</b>  | <b>659,51</b>                 | <b>4,89</b>  | <b>0,34</b> | <b>0,12</b> | <b>0,07</b> | <b>0,08</b> | <b>41,68</b>         | <b>226,83</b> | <b>55,39</b>  | <b>3,59</b>  | <b>361,02</b>   | <b>8,34</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,05</b> |                  |       |  |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |              |               |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |                 |              |             |             |                  |       |  |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ       | 250          | 9,04             | 3,40         | 16,53         | 133,25                        | 7,32         | 0,08        | 0,09        | 0,35        | 0,06        | 35,32                | 58,85         | 26,79         | 0,98         | 464,35          | 4,61         | 0,00        | 0,03        | 87               | 2012  |  |
| ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ               | 70           | 12,98            | 13,21        | 5,61          | 208,26                        | 9,24         | 0,15        | 1,08        | 4,39        | 0,04        | 7,56                 | 182,97        | 11,39         | 4,03         | 204,62          | 4,41         | 0,02        | 0,13        | 290              | 2008  |  |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ              | 150/5        | 3,18             | 5,27         | 21,42         | 146,30                        | 10,38        | 0,12        | 0,10        | 0,03        | 0,08        | 44,86                | 85,82         | 30,31         | 1,22         | 764,25          | 8,55         | 0,00        | 0,03        | 312              | 2011  |  |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИИ                  | 40           | 0,16             | 0,02         | 0,50          | 2,79                          | 1,99         | 0,01        | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 4,58                 | 8,36          | 2,79          | 0,20         | 28,06           | 0,60         | 0,00        | 0,00        |                  | 2008  |  |
| НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ               | 200          | 0,10             | 0,10         | 26,40         | 108,00                        | 3,00         | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 5,00                 | 3,00          | 2,00          | 1,00         | 0,00            | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 438              | 2008  |  |
| ХЛЕБ НОВОУКРАИНСКИЙ            | 35           | 2,32             | 0,31         | 14,84         | 71,39                         | 0,00         | 0,06        | 0,03        | 0,00        | 0,00        | 6,30                 | 30,45         | 6,65          | 1,40         | 47,60           | 1,96         | 0,00        | 0,00        |                  | 2008  |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>750</b>   | <b>27,78</b>     | <b>22,31</b> | <b>85,30</b>  | <b>669,99</b>                 | <b>31,93</b> | <b>0,43</b> | <b>1,31</b> | <b>4,77</b> | <b>0,18</b> | <b>103,62</b>        | <b>369,45</b> | <b>79,93</b>  | <b>8,83</b>  | <b>1 508,88</b> | <b>20,13</b> | <b>0,02</b> | <b>0,19</b> |                  |       |  |
| <b>Всего за день:</b>          |              | <b>44,25</b>     | <b>53,03</b> | <b>164,62</b> | <b>1 329,50</b>               | <b>36,82</b> | <b>0,77</b> | <b>1,43</b> | <b>4,84</b> | <b>0,26</b> | <b>145,30</b>        | <b>596,28</b> | <b>135,32</b> | <b>12,42</b> | <b>1 869,90</b> | <b>28,47</b> | <b>0,02</b> | <b>0,24</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       | Д, мкг      | Са, мг               | Р, мг           | Мg, мг        | Fe, мг       | К, мг           | І, мкг       | Se, мг      | F, мг       |             |                  |  |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |               |               |                               |             |             |             |             |             |                      |                 |               |              |                 |              |             |             |             |                  |  |
| ЕЖИКИ КУРИННЫЕ                 | 80/50        | 59,26            | 63,01         | 24,78         | 902,81                        | 1,57        | 0,26        | 1,34        | 0,93        | 7,13        | 184,87               | 728,71          | 59,71         | 9,02         | 711,61          | 70,88        | 0,12        | 0,28        | 239         | 2011             |  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ    | 150/5        | 5,50             | 4,80          | 31,30         | 191,00                        | 0,00        | 0,06        | 0,00        | 0,03        | 0,00        | 11,00                | 36,00           | 7,00          | 0,80         | 0,00            | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 331         | 2008             |  |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИИ                  | 30           | 0,24             | 0,03          | 0,75          | 4,19                          | 2,99        | 0,01        | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 6,88                 | 12,56           | 4,19          | 0,30         | 42,16           | 0,90         | 0,00        | 0,01        |             | 2008             |  |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ          | 200          | 0,00             | 0,00          | 19,36         | 77,41                         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,36                 | 0,00            | 0,00          | 0,00         | 0,60            | 0,00         | 0,00        | 0,00        |             |                  |  |
| ХЛЕБ НОВОУКРАИНСКИЙ            | 35           | 2,32             | 0,31          | 14,84         | 71,39                         | 0,00        | 0,06        | 0,03        | 0,00        | 0,00        | 6,30                 | 30,45           | 6,65          | 1,40         | 47,60           | 1,96         | 0,00        | 0,00        |             | 2008             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>550</b>   | <b>67,32</b>     | <b>68,15</b>  | <b>91,03</b>  | <b>1 246,80</b>               | <b>4,56</b> | <b>0,39</b> | <b>1,38</b> | <b>0,96</b> | <b>7,13</b> | <b>209,41</b>        | <b>807,72</b>   | <b>77,55</b>  | <b>11,52</b> | <b>801,97</b>   | <b>73,74</b> | <b>0,12</b> | <b>0,29</b> |             |                  |  |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |               |               |                               |             |             |             |             |             |                      |                 |               |              |                 |              |             |             |             |                  |  |
| СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫИ С КУРОИ       | 250/20       | 0,16             | 4,85          | 0,79          | 47,65                         | 0,36        | 0,01        | 0,01        | 0,18        | 0,00        | 10,94                | 6,51            | 3,92          | 0,15         | 26,93           | 0,54         | 0,00        | 0,00        |             |                  |  |
| ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ               | 125          | 10,27            | 25,78         | 5,35          | 294,97                        | 1,40        | 0,24        | 0,08        | 0,04        | 0,08        | 16,35                | 103,72          | 17,85         | 1,24         | 264,21          | 5,33         | 0,00        | 0,04        |             |                  |  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ     | 150/5        | 7,28             | 10,75         | 32,94         | 257,34                        | 0,00        | 0,19        | 0,10        | 0,02        | 0,08        | 17,83                | 161,51          | 107,32        | 3,80         | 226,65          | 1,96         | 0,00        | 0,01        |             |                  |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 185/15       | 0,20             | 0,10          | 15,07         | 60,26                         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 5,02                 | 8,04            | 4,02          | 1,00         | 0,00            | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 430         | 2008             |  |
| ХЛЕБ НОВОУКРАИНСКИЙ            | 40           | 2,65             | 0,35          | 16,96         | 81,58                         | 0,00        | 0,07        | 0,03        | 0,00        | 0,00        | 7,20                 | 34,80           | 7,60          | 1,60         | 54,40           | 2,24         | 0,00        | 0,00        |             | 2008             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>790</b>   | <b>20,56</b>     | <b>41,83</b>  | <b>71,11</b>  | <b>741,80</b>                 | <b>1,76</b> | <b>0,51</b> | <b>0,22</b> | <b>0,24</b> | <b>0,16</b> | <b>57,34</b>         | <b>314,58</b>   | <b>140,71</b> | <b>7,79</b>  | <b>572,19</b>   | <b>10,07</b> | <b>0,00</b> | <b>0,05</b> |             |                  |  |
| <b>Всего за день:</b>          |              | <b>87,88</b>     | <b>109,98</b> | <b>162,14</b> | <b>1 988,60</b>               | <b>6,32</b> | <b>0,90</b> | <b>1,60</b> | <b>1,20</b> | <b>7,29</b> | <b>266,75</b>        | <b>1 122,30</b> | <b>218,26</b> | <b>19,31</b> | <b>1 374,16</b> | <b>83,81</b> | <b>0,12</b> | <b>0,34</b> |             |                  |  |

## 4 день

| Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |             |             |             |             | Минеральные вещества |               |               |             |                 |              |             | № рецептуры | Сборник рецептур |       |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|------------------|-------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               | С, мг        | В1, мг      | В2, мг      | А, мг       | Д, мкг      | Са, мг               | Р, мг         | Мg, мг        | Fe, мг      | К, мг           | І, мкг       | Se, мг      |             |                  | F, мг |
| <b>Завтрак</b>                            |              |                  |              |               |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |             |                 |              |             |             |                  |       |
| КОТЛЕТА ИЗ СВИНИНЫ                        | 100          | 6,41             | 9,71         | 3,78          | 128,14                        | 0,40         | 0,03        | 0,04        | 0,00        | 0,00        | 13,99                | 69,65         | 11,75         | 1,18        | 136,13          | 2,55         | 0,00        | 0,02        |                  |       |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                | 200/5        | 0,04             | 11,68        | 0,11          | 105,74                        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,03        | 0,10        | 9,30                 | 3,15          | 0,69          | 0,08        | 1,60            | 0,00         | 0,00        | 0,00        |                  |       |
| КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ                 | 40           | 3,91             | 2,58         | 22,76         | 129,79                        | 1,09         | 0,11        | 0,05        | 0,04        | 0,01        | 12,88                | 106,13        | 36,73         | 1,31        | 133,12          | 0,00         | 0,01        | 0,02        | 133              | 2011  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                    | 200          | 0,20             | 0,10         | 27,80         | 115,00                        | 2,00         | 0,02        | 0,00        | 1,00        | 0,00        | 8,00                 | 6,00          | 4,00          | 0,60        | 0,00            | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 396              | 2008  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ               | 35           | 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>580</b>   | <b>10,56</b>     | <b>24,07</b> | <b>54,45</b>  | <b>478,67</b>                 | <b>3,49</b>  | <b>0,16</b> | <b>0,09</b> | <b>1,07</b> | <b>0,11</b> | <b>44,17</b>         | <b>184,93</b> | <b>53,17</b>  | <b>3,17</b> | <b>270,85</b>   | <b>2,55</b>  | <b>0,01</b> | <b>0,04</b> |                  |       |
| <b>Обед</b>                               |              |                  |              |               |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |             |                 |              |             |             |                  |       |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С (ГОВЯДИНОЙ) | 250/20/20    | 2,62             | 2,85         | 19,81         | 115,75                        | 6,60         | 0,08        | 0,06        | 0,20        | 0,00        | 31,26                | 79,79         | 25,78         | 1,09        | 481,41          | 4,55         | 0,00        | 0,03        | 101              | 2011  |
| ЗРАЗЫ КУРИНЫЕ С ЯИЦОМ                     | 70           | 7,38             | 11,97        | 8,48          | 171,21                        | 0,64         | 0,05        | 0,07        | 0,04        | 0,19        | 36,28                | 107,73        | 17,88         | 0,99        | 182,54          | 47,59        | 0,00        | 0,01        | 237              | 2011  |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ                           | 150          | 3,65             | 4,41         | 15,16         | 117,19                        | 32,18        | 0,05        | 0,07        | 0,11        | 0,08        | 84,98                | 61,45         | 30,86         | 1,85        | 398,08          | 5,51         | 0,00        | 0,02        | 321              | 2011  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                             | 200/15       | 0,00             | 0,00         | 16,13         | 64,48                         | 0,88         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 9,01                 | 2,07          | 2,53          | 0,04        | 14,57           | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 430              | 2008  |
| ХЛЕБ НОВОУКРАИНСКИЙ                       | 30           | 1,98             | 0,36         | 11,88         | 59,40                         | 0,00         | 0,05        | 0,02        | 0,00        | 0,00        | 8,70                 | 45,00         | 14,10         | 1,17        | 70,50           | 0,00         | 0,00        | 0,00        |                  | 2008  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>               | <b>755</b>   | <b>15,63</b>     | <b>19,59</b> | <b>71,46</b>  | <b>528,03</b>                 | <b>40,30</b> | <b>0,23</b> | <b>0,22</b> | <b>0,35</b> | <b>0,27</b> | <b>170,23</b>        | <b>296,04</b> | <b>91,15</b>  | <b>5,14</b> | <b>1 147,10</b> | <b>57,65</b> | <b>0,00</b> | <b>0,06</b> |                  |       |
| <b>Всего за день:</b>                     |              | <b>26,19</b>     | <b>43,66</b> | <b>125,91</b> | <b>1 006,70</b>               | <b>43,79</b> | <b>0,39</b> | <b>0,31</b> | <b>1,42</b> | <b>0,38</b> | <b>214,40</b>        | <b>480,97</b> | <b>144,32</b> | <b>8,31</b> | <b>1 417,95</b> | <b>60,20</b> | <b>0,01</b> | <b>0,10</b> |                  |       |



£ 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       | Д, мкг      | Са, мг               | Р, мг         | Мг, мг        | Fe, мг       | К, мг           | І, мкг        | Se, мг      |             |                  | F, мг |
| <b>Завтрак</b>   |              |                  |              |               |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |                 |               |             |             |                  |       |
| РЫБКА В СУХАРЯХ (трека)                                    | 70           | 16,79            | 14,78        | 6,08          | 224,68                        | 0,66         | 0,10        | 0,14        | 0,04        | 0,28        | 51,08                | 243,98        | 53,34         | 1,50         | 425,94          | 139,28        | 0,02        | 0,58        |                  |       |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ  | 150/5        | 3,18             | 5,31         | 21,43         | 146,70                        | 10,39        | 0,12        | 0,10        | 0,03        | 0,08        | 44,87                | 85,85         | 30,32         | 1,22         | 764,55          | 8,55          | 0,00        | 0,03        | 312              | 2011  |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ  | 40           | 0,32             | 0,04         | 1,00          | 5,59                          | 3,99         | 0,01        | 0,02        | 0,00        | 0,00        | 9,18                 | 16,76         | 5,59          | 0,40         | 56,26           | 1,20          | 0,00        | 0,01        |                  | 2008  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ                                | 35           | 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        |                  |       |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                                    | 200/15/7     | 0,30             | 0,10         | 15,20         | 62,00                         | 3,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 8,00                 | 10,00         | 5,00          | 1,00         | 0,00            | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 431              | 2008  |
| ХЛЕБ НОВОУКРАИНСКИЙ  | 35           | 2,32             | 0,31         | 14,84         | 71,39                         | 0,00         | 0,06        | 0,03        | 0,00        | 0,00        | 6,30                 | 30,45         | 6,65          | 1,40         | 47,60           | 1,96          | 0,00        | 0,00        |                  | 2008  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                | <b>557</b>   | <b>22,91</b>     | <b>20,54</b> | <b>58,55</b>  | <b>510,36</b>                 | <b>18,04</b> | <b>0,29</b> | <b>0,29</b> | <b>0,07</b> | <b>0,36</b> | <b>119,43</b>        | <b>387,04</b> | <b>100,90</b> | <b>5,52</b>  | <b>1 294,35</b> | <b>150,99</b> | <b>0,02</b> | <b>0,62</b> |                  |       |
| <b>Обед</b>  |              |                  |              |               |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |                 |               |             |             |                  |       |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ КУРЫ СО СМЕТАНОЙ | 250/20/20    | 10,11            | 15,76        | 10,04         | 232,23                        | 12,97        | 0,08        | 0,12        | 0,33        | 0,00        | 69,66                | 119,63        | 31,15         | 1,70         | 441,82          | 8,67          | 0,01        | 0,08        | 88               | 2011  |
| МАКАРОНЫ С СЫРОМ   | 150/5/15     | 8,74             | 13,65        | 34,92         | 298,46                        | 0,04         | 0,07        | 0,05        | 0,05        | 0,08        | 118,07               | 98,98         | 11,42         | 1,04         | 76,28           | 0,77          | 0,01        | 0,01        | 210              | 2008  |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ   | 55           | 0,61             | 0,11         | 2,10          | 13,25                         | 13,80        | 0,03        | 0,02        | 0,09        | 0,00        | 7,73                 | 14,35         | 11,04         | 0,55         | 160,08          | 1,10          | 0,00        | 0,00        |                  | 2008  |
| НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ   | 200          | 0,10             | 0,10         | 26,40         | 108,00                        | 3,00         | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 5,00                 | 3,00          | 2,00          | 1,00         | 0,00            | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 438              | 2008  |
| ХЛЕБ НОВОУКРАИНСКИЙ  | 40           | 2,64             | 0,48         | 15,84         | 79,20                         | 0,00         | 0,07        | 0,03        | 0,00        | 0,00        | 11,60                | 60,00         | 18,80         | 1,56         | 94,00           | 0,00          | 0,00        | 0,00        |                  | 2008  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                | <b>755</b>   | <b>22,20</b>     | <b>30,10</b> | <b>89,30</b>  | <b>731,14</b>                 | <b>29,81</b> | <b>0,26</b> | <b>0,22</b> | <b>0,47</b> | <b>0,08</b> | <b>212,06</b>        | <b>295,96</b> | <b>74,41</b>  | <b>5,85</b>  | <b>772,18</b>   | <b>10,54</b>  | <b>0,02</b> | <b>0,09</b> |                  |       |
| <b>Всего за день:</b>                                      |              | <b>45,11</b>     | <b>50,64</b> | <b>147,85</b> | <b>1 241,50</b>               | <b>47,85</b> | <b>0,55</b> | <b>0,51</b> | <b>0,54</b> | <b>0,44</b> | <b>331,49</b>        | <b>683,00</b> | <b>175,31</b> | <b>11,37</b> | <b>2 066,53</b> | <b>161,53</b> | <b>0,04</b> | <b>0,71</b> |                  |       |

€ 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       | Д, мкг      | Са, мг               | Р, мг         | Мg, мг        | Fe, мг      | К, мг           | І, мкг       | Se, мг      |             |                  | Ф, мг |  |
| <b>Завтрак</b>                                 |              |                  |              |               |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |             |                 |              |             |             |                  |       |  |
| КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ                            | 200/5        | 10,05            | 10,27        | 45,98         | 317,76                        | 0,83         | 0,20        | 0,19        | 0,05        | 0,08        | 189,04               | 221,11        | 56,76         | 1,52        | 339,61          | 16,63        | 0,00        | 0,01        | 324              | 2008  |  |
| БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ                      | 25/20        | 7,50             | 11,20        | 14,10         | 187,00                        | 0,00         | 0,03        | 0,00        | 0,10        | 0,00        | 204,00               | 124,00        | 11,00         | 0,60        | 0,00            | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 11               | 2008  |  |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                | 200          | 2,90             | 2,50         | 24,80         | 134,00                        | 1,00         | 0,04        | 0,00        | 0,01        | 0,00        | 121,00               | 90,00         | 14,00         | 1,00        | 0,00            | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 433              | 2008  |  |
| ЯБЛОКО   | 110          | 0,39             | 0,39         | 9,49          | 45,50                         | 9,68         | 0,03        | 0,02        | 0,01        | 0,00        | 15,49                | 10,65         | 7,74          | 2,13        | 269,10          | 1,94         | 0,00        | 0,01        |                  | 2008  |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                    | <b>560</b>   | <b>20,84</b>     | <b>24,36</b> | <b>94,37</b>  | <b>684,26</b>                 | <b>11,51</b> | <b>0,30</b> | <b>0,21</b> | <b>0,17</b> | <b>0,08</b> | <b>529,53</b>        | <b>445,76</b> | <b>89,50</b>  | <b>5,25</b> | <b>608,71</b>   | <b>18,57</b> | <b>0,00</b> | <b>0,02</b> |                  |       |  |
| <b>Обед</b>                                    |              |                  |              |               |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |             |                 |              |             |             |                  |       |  |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ (СМЕТАНА) | 250/20/20    | 2,01             | 5,75         | 12,65         | 113,34                        | 8,54         | 0,04        | 0,05        | 0,22        | 0,00        | 52,20                | 51,88         | 25,74         | 1,26        | 368,41          | 5,65         | 0,00        | 0,03        | 82               | 2011  |  |
| БИТОЧЕК МЯСНОЙ(СВИНИНА)                        | 50           | 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        |                  |       |  |
| КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                       | 150/5        | 3,60             | 4,60         | 37,70         | 206,00                        | 0,00         | 0,03        | 0,00        | 0,03        | 0,00        | 11,00                | 78,00         | 26,00         | 0,60        | 0,00            | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 323              | 2008  |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                  | 200/15       | 0,00             | 0,00         | 16,13         | 64,48                         | 0,88         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 9,00                 | 2,07          | 2,53          | 0,04        | 14,57           | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 430              | 2008  |  |
| ХЛЕБ НОВОУКРАИНСКИЙ                            | 40           | 2,64             | 0,48         | 15,84         | 79,20                         | 0,00         | 0,07        | 0,03        | 0,00        | 0,00        | 11,60                | 60,00         | 18,80         | 1,56        | 94,00           | 0,00         | 0,00        | 0,00        |                  | 2008  |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                    | <b>750</b>   | <b>8,25</b>      | <b>10,83</b> | <b>82,32</b>  | <b>463,02</b>                 | <b>9,42</b>  | <b>0,14</b> | <b>0,08</b> | <b>0,25</b> | <b>0,00</b> | <b>83,80</b>         | <b>191,95</b> | <b>73,07</b>  | <b>3,46</b> | <b>476,98</b>   | <b>5,65</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,03</b> |                  |       |  |
| <b>Всего за день:</b>                          |              | <b>29,09</b>     | <b>35,19</b> | <b>176,69</b> | <b>1 147,28</b>               | <b>20,93</b> | <b>0,44</b> | <b>0,29</b> | <b>0,42</b> | <b>0,08</b> | <b>613,33</b>        | <b>637,71</b> | <b>162,57</b> | <b>8,71</b> | <b>1 085,69</b> | <b>24,22</b> | <b>0,00</b> | <b>0,05</b> |                  |       |  |

## 7 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       | Д, мкг      | Са, мг               | Р, мг         | Mg, мг        | Fe, мг       | К, мг         | I, мкг      | Se, мг      |             |                  | F, мг |
| <b>Завтрак</b>                               |              |                  |              |               |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |               |             |             |             |                  |       |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                          | 280          | 31,55            | 30,06        | 25,02         | 496,58                        | 9,33         | 0,19        | 0,00        | 0,02        | 0,00        | 39,20                | 354,70        | 67,21         | 5,60         | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 258              | 2008  |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ                               | 35           | 0,28             | 0,04         | 0,60          | 4,55                          | 1,75         | 0,01        | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 8,05                 | 8,40          | 4,90          | 0,21         | 49,35         | 0,00        | 0,00        | 0,00        |                  | 2008  |
| ХЛЕБ НОВОУКРАИНСКИЙ                          | 40           | 2,64             | 0,48         | 15,84         | 79,20                         | 0,00         | 0,07        | 0,03        | 0,00        | 0,00        | 11,60                | 60,00         | 18,80         | 1,56         | 94,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        |                  | 2008  |
| НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ                             | 200          | 0,10             | 0,10         | 26,40         | 108,00                        | 3,00         | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 5,00                 | 3,00          | 2,00          | 1,00         | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 438              | 2008  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>555</b>   | <b>34,57</b>     | <b>30,68</b> | <b>67,86</b>  | <b>688,33</b>                 | <b>14,08</b> | <b>0,28</b> | <b>0,04</b> | <b>0,02</b> | <b>0,00</b> | <b>63,85</b>         | <b>426,10</b> | <b>92,91</b>  | <b>8,37</b>  | <b>143,35</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> |                  |       |
| <b>Обед</b>                                  |              |                  |              |               |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |               |             |             |             |                  |       |
| РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ С МЯСОМ (СМЕТАНА) | 250/20/20    | 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        |                  |       |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ                    | 150/5/25     | 8,26             | 10,17        | 23,98         | 221,64                        | 0,06         | 0,06        | 0,06        | 0,06        | 0,08        | 170,57               | 109,39        | 12,89         | 0,85         | 62,19         | 0,53        | 0,01        | 0,02        | 204              | 2011  |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ                               | 30           | 0,77             | 0,14         | 2,67          | 16,87                         | 17,58        | 0,04        | 0,03        | 0,12        | 0,00        | 9,84                 | 18,28         | 14,06         | 0,70         | 203,87        | 1,41        | 0,00        | 0,00        |                  | 2008  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                | 200/15       | 0,00             | 0,00         | 15,01         | 60,03                         | 0,80         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 8,37                 | 1,88          | 2,35          | 0,04         | 13,27         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 430              | 2008  |
| ХЛЕБ НОВОУКРАИНСКИЙ                          | 35           | 2,31             | 0,42         | 13,86         | 69,30                         | 0,00         | 0,06        | 0,03        | 0,00        | 0,00        | 10,15                | 52,50         | 16,45         | 1,37         | 82,25         | 0,00        | 0,00        | 0,00        |                  | 2008  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>750</b>   | <b>11,34</b>     | <b>10,73</b> | <b>55,52</b>  | <b>367,84</b>                 | <b>18,44</b> | <b>0,16</b> | <b>0,12</b> | <b>0,18</b> | <b>0,08</b> | <b>198,93</b>        | <b>182,05</b> | <b>45,75</b>  | <b>2,96</b>  | <b>361,58</b> | <b>1,94</b> | <b>0,01</b> | <b>0,02</b> |                  |       |
| <b>Всего за день:</b>                        |              | <b>45,91</b>     | <b>41,41</b> | <b>123,38</b> | <b>1 056,17</b>               | <b>32,52</b> | <b>0,44</b> | <b>0,16</b> | <b>0,20</b> | <b>0,08</b> | <b>262,78</b>        | <b>608,15</b> | <b>138,66</b> | <b>11,33</b> | <b>504,93</b> | <b>1,94</b> | <b>0,01</b> | <b>0,02</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       | Д, мкг      | Са, мг               | Р, мг         | Мg, мг        | Fe, мг      | К, мг           | І, мкг       | Se, мг      | F, мг       |             |                  |  |
| <b>Завтрак</b>                      |              |                  |              |               |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |             |                 |              |             |             |             |                  |  |
| ШНИЦЕЛЬ КУРИНЫЙ                     | 100          | 10,19            | 20,34        | 7,03          | 252,15                        | 0,54         | 0,24        | 0,08        | 0,00        | 0,00        | 18,44                | 122,84        | 23,35         | 1,75        | 235,97          | 4,55         | 0,00        | 0,04        |             |                  |  |
| КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ            | 160/5        | 3,83             | 4,90         | 40,13         | 219,28                        | 0,00         | 0,03        | 0,00        | 0,03        | 0,00        | 11,71                | 83,03         | 27,68         | 0,64        | 0,00            | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 323         | 2008             |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ             | 200/15       | 0,04             | 0,00         | 15,72         | 63,80                         | 0,72         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 10,08                | 0,89          | 2,30          | 0,04        | 8,42            | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 431         | 2008             |  |
| ПОМИДОР СВЕЖИИ                      | 40           | 0,44             | 0,08         | 1,53          | 9,65                          | 10,05        | 0,02        | 0,02        | 0,07        | 0,00        | 5,63                 | 10,45         | 8,04          | 0,40        | 116,58          | 0,80         | 0,00        | 0,00        |             | 2008             |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ         | 35           | 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>555</b>   | <b>14,50</b>     | <b>25,32</b> | <b>64,41</b>  | <b>544,88</b>                 | <b>11,31</b> | <b>0,29</b> | <b>0,10</b> | <b>0,10</b> | <b>0,00</b> | <b>45,86</b>         | <b>217,21</b> | <b>61,37</b>  | <b>2,83</b> | <b>360,97</b>   | <b>5,35</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,04</b> |             |                  |  |
| <b>Обед</b>                         |              |                  |              |               |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |             |                 |              |             |             |             |                  |  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С КУРОЙ | 250/20       | 13,55            | 13,19        | 19,61         | 251,59                        | 5,30         | 0,20        | 0,12        | 0,30        | 0,00        | 50,19                | 147,28        | 42,08         | 2,64        | 583,24          | 7,32         | 0,01        | 0,08        | 99          | 2008             |  |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ(МИНТАИ)              | 50           | 6,99             | 6,56         | 6,48          | 113,25                        | 0,93         | 0,06        | 0,05        | 0,00        | 0,00        | 33,30                | 118,55        | 28,90         | 1,12        | 218,87          | 55,85        | 0,01        | 0,24        |             |                  |  |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                   | 150/5        | 2,17             | 11,95        | 14,67         | 175,23                        | 7,12         | 0,08        | 0,07        | 0,04        | 0,12        | 29,19                | 58,51         | 20,66         | 0,84        | 523,21          | 5,75         | 0,00        | 0,02        | 128         | 2011             |  |
| ЧАЙ БЕЗ СОДЕРЖАНИЯ САХАРА           | 200          | 0,20             | 0,10         | 15,07         | 60,26                         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 5,02                 | 8,04          | 4,02          | 1,00        | 0,00            | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 430         | 2008             |  |
| БАТОНЧИК К ЧАЮ                      | 75           | 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 ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ         | 30           | 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>780</b>   | <b>22,91</b>     | <b>31,80</b> | <b>55,83</b>  | <b>600,33</b>                 | <b>13,35</b> | <b>0,34</b> | <b>0,24</b> | <b>0,34</b> | <b>0,12</b> | <b>117,70</b>        | <b>332,38</b> | <b>95,66</b>  | <b>5,60</b> | <b>1 325,32</b> | <b>68,92</b> | <b>0,02</b> | <b>0,34</b> |             |                  |  |
| <b>Всего за день:</b>               |              | <b>37,41</b>     | <b>57,12</b> | <b>120,24</b> | <b>1 145,21</b>               | <b>24,66</b> | <b>0,63</b> | <b>0,34</b> | <b>0,44</b> | <b>0,12</b> | <b>163,56</b>        | <b>549,59</b> | <b>157,03</b> | <b>8,43</b> | <b>1 686,29</b> | <b>74,27</b> | <b>0,02</b> | <b>0,38</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       | Д, мкг      | Са, мг               | Р, мг         | Mg, мг        | Fe, мг       | К, мг           | I, мкг       | Se, мг      |             |                  | F, мг |  |
| <b>Завтрак</b>                    |              |                  |              |               |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |                 |              |             |             |                  |       |  |
| КУРОЧКА В СУХАРЯХ                 | 100          | 26,27            | 44,64        | 9,29          | 551,79                        | 0,92         | 0,10        | 0,25        | 0,15        | 0,40        | 57,24                | 260,16        | 33,00         | 3,02         | 322,30          | 12,82        | 0,03        | 0,16        |                  |       |  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ       | 180/5        | 6,43             | 5,80         | 41,08         | 242,43                        | 0,00         | 0,08        | 0,02        | 0,03        | 0,09        | 35,45                | 49,97         | 12,48         | 1,17         | 76,10           | 0,90         | 0,02        | 0,01        | 309              | 2011  |  |
| ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК (КОНСЕРВИРОВАНый) | 32           | 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        |                  |       |  |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ             | 200          | 0,00             | 0,00         | 19,36         | 77,41                         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,36                 | 0,00          | 0,00          | 0,60         | 0,00            | 0,00         | 0,00        |             |                  |       |  |
| ХЛЕБ НОВОУКРАИНСКИЙ               | 35           | 1,98             | 0,36         | 11,88         | 59,40                         | 0,00         | 0,05        | 0,02        | 0,00        | 0,00        | 8,70                 | 45,00         | 14,10         | 1,17         | 70,50           | 0,00         | 0,00        | 0,00        |                  | 2008  |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>552</b>   | <b>34,68</b>     | <b>50,80</b> | <b>81,61</b>  | <b>931,03</b>                 | <b>0,92</b>  | <b>0,23</b> | <b>0,29</b> | <b>0,18</b> | <b>0,49</b> | <b>101,75</b>        | <b>355,13</b> | <b>59,58</b>  | <b>5,36</b>  | <b>469,50</b>   | <b>13,72</b> | <b>0,05</b> | <b>0,17</b> |                  |       |  |
| <b>Обед</b>                       |              |                  |              |               |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |                 |              |             |             |                  |       |  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ КУРЫ     | 250/20       | 10,33            | 13,14        | 20,64         | 242,43                        | 10,61        | 0,14        | 0,14        | 0,24        | 0,00        | 38,49                | 139,93        | 38,94         | 1,96         | 811,73          | 9,50         | 0,01        | 0,09        | 77               | 2012  |  |
| ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ (СВИНИНА) В СОУСЕ | 100          | 9,55             | 21,70        | 14,72         | 293,48                        | 16,29        | 0,20        | 0,09        | 0,00        | 0,00        | 56,71                | 126,43        | 33,46         | 2,16         | 348,10          | 6,21         | 0,00        | 0,04        |                  |       |  |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                 | 150/5        | 3,35             | 9,94         | 22,91         | 194,92                        | 11,15        | 0,13        | 0,11        | 0,03        | 0,08        | 43,01                | 90,74         | 31,52         | 1,32         | 817,78          | 8,97         | 0,00        | 0,04        | 335              | 2008  |  |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ             | 200          | 0,00             | 0,00         | 19,36         | 77,41                         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 7,16                 | 0,00          | 1,51          | 0,00         | 1,10            | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 396              | 2008  |  |
| ХЛЕБ НОВОУКРАИНСКИЙ               | 25           | 1,65             | 0,30         | 9,90          | 49,50                         | 0,00         | 0,04        | 0,02        | 0,00        | 0,00        | 7,25                 | 37,50         | 11,75         | 0,98         | 58,75           | 0,00         | 0,00        | 0,00        |                  | 2008  |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>750</b>   | <b>24,88</b>     | <b>45,08</b> | <b>87,53</b>  | <b>857,74</b>                 | <b>38,05</b> | <b>0,51</b> | <b>0,36</b> | <b>0,27</b> | <b>0,08</b> | <b>152,62</b>        | <b>394,60</b> | <b>117,18</b> | <b>6,42</b>  | <b>2 037,46</b> | <b>24,68</b> | <b>0,01</b> | <b>0,17</b> |                  |       |  |
| <b>Всего за день:</b>             |              | <b>59,56</b>     | <b>95,88</b> | <b>169,14</b> | <b>1 788,77</b>               | <b>38,97</b> | <b>0,74</b> | <b>0,65</b> | <b>0,45</b> | <b>0,57</b> | <b>254,37</b>        | <b>749,73</b> | <b>176,76</b> | <b>11,78</b> | <b>2 506,96</b> | <b>38,40</b> | <b>0,06</b> | <b>0,34</b> |                  |       |  |

## 10 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       | Д, мкг      | Са, мг               | Р, мг         | Мg, мг        | Fe, мг       | К, мг           | І, мкг       | Se, мг      |             |                  | F, мг |
| <b>Завтрак</b>                        |              |                  |              |               |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |                 |              |             |             |                  |       |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛО        | 100/30       | 11,86            | 9,86         | 13,42         | 193,16                        | 0,22         | 0,04        | 0,15        | 0,05        | 0,12        | 108,39               | 133,81        | 16,63         | 0,53         | 114,23          | 2,42         | 0,01        | 0,02        | 223              | 2011  |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                     | 20/25        | 1,74             | 3,35         | 2,86          | 50,54                         | 0,00         | 0,01        | 0,00        | 0,03        | 0,00        | 52,08                | 33,18         | 2,70          | 0,12         | 0,00            | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 3                | 2008  |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ               | 200/15/7     | 0,32             | 0,11         | 16,30         | 66,49                         | 3,22         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 8,58                 | 10,72         | 5,36          | 1,07         | 0,00            | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 431              | 2008  |
| ЯБЛОКО                                | 180          | 0,72             | 0,72         | 17,64         | 84,60                         | 18,00        | 0,05        | 0,04        | 0,01        | 0,00        | 28,80                | 19,80         | 14,40         | 3,96         | 500,40          | 3,60         | 0,00        | 0,02        |                  | 2008  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>577</b>   | <b>14,64</b>     | <b>14,04</b> | <b>50,22</b>  | <b>394,79</b>                 | <b>21,44</b> | <b>0,10</b> | <b>0,19</b> | <b>0,09</b> | <b>0,12</b> | <b>197,85</b>        | <b>197,51</b> | <b>39,09</b>  | <b>5,68</b>  | <b>614,63</b>   | <b>6,02</b>  | <b>0,01</b> | <b>0,04</b> |                  |       |
| <b>Обед</b>                           |              |                  |              |               |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |                 |              |             |             |                  |       |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ(СМЕТАНА) | 250/20/20    | 6,05             | 5,99         | 19,25         | 155,49                        | 9,60         | 0,12        | 0,10        | 0,20        | 0,00        | 32,75                | 100,37        | 33,46         | 1,68         | 742,41          | 7,87         | 0,00        | 0,05        | 77               | 2012  |
| ПЛОВ С КУРОИ                          | 180/5        | 20,63            | 20,51        | 30,23         | 388,70                        | 1,20         | 0,07        | 0,00        | 0,18        | 0,00        | 20,39                | 236,34        | 44,39         | 3,60         | 0,00            | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 265              | 2008  |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИИ                         | 25           | 0,20             | 0,02         | 0,62          | 3,49                          | 2,49         | 0,01        | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 5,73                 | 10,46         | 3,49          | 0,25         | 35,11           | 0,75         | 0,00        | 0,00        |                  | 2008  |
| ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ               | 200/15       | 0,00             | 0,00         | 16,13         | 64,48                         | 0,88         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 9,00                 | 2,07          | 2,53          | 0,04         | 14,57           | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 430              | 2008  |
| ХЛЕБ НОВОУКРАИНСКИИ                   | 35           | 1,98             | 0,36         | 11,88         | 59,40                         | 0,00         | 0,05        | 0,02        | 0,00        | 0,00        | 8,70                 | 45,00         | 14,10         | 1,17         | 70,50           | 0,00         | 0,00        | 0,00        |                  | 2008  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>750</b>   | <b>28,86</b>     | <b>26,88</b> | <b>78,11</b>  | <b>671,56</b>                 | <b>14,17</b> | <b>0,25</b> | <b>0,13</b> | <b>0,38</b> | <b>0,00</b> | <b>76,57</b>         | <b>394,24</b> | <b>97,97</b>  | <b>6,74</b>  | <b>862,59</b>   | <b>8,62</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,05</b> |                  |       |
| <b>Всего за день:</b>                 |              | <b>43,50</b>     | <b>40,92</b> | <b>128,33</b> | <b>1 066,35</b>               | <b>35,61</b> | <b>0,35</b> | <b>0,32</b> | <b>0,47</b> | <b>0,12</b> | <b>274,42</b>        | <b>591,75</b> | <b>137,06</b> | <b>12,42</b> | <b>1 477,22</b> | <b>14,64</b> | <b>0,01</b> | <b>0,09</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 | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг    | Mg, мг   | Fe, мг | К, мг     | I, мкг | Se, мг | F, мг |
| Итого за весь период   | 441,00           | 549,99  | 1 466,57    | 12 653,48                     | 309,32   | 5,59   | 5,86   | 10,31 | 9,50   | 2 853,68             | 6 407,30 | 1 551,74 | 112,68 | 14 691,27 | 508,15 | 0,30   | 2,31  |
| Среднее значение за период   | 44,10            | 55,00   | 146,66      | 1 265,35                      | 30,93    | 0,56   | 0,59   | 1,03  | 0,95   | 285,37               | 640,73   | 155,17   | 11,27  | 1 469,13  | 50,82  | 0,03   | 0,23  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 13.9             | 39.1    | 47.0        |                               |          |        |        |       |        |                      |          |          |        |           |        |        |       |

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

| Возраст детей | Завтрак | Обед |
|---------------|---------|------|
| С 11 И СТАРШЕ | 560     | 762  |