

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Караванный казачий кадетский корпус»

Поляубан Д.А. *Поляубан*

Приказ № 96 от 30.04.2025



Примерное меню рационального питания для воспитанников лагере дневного пребывания «\_Романтика», расположенного на базе

МБОУ « Караванный казачий кадетский корпус »

Составлено по сборнику рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Разработчики Тутельян В.А., Могильный М.П. 2008 - 2011гг.

Возрастная категория для детей 7 - 11 лет

Сезон летний

Режим питания: пн-птн завтрак с 9.00 до 9.30

обед с 13.00 до 13.30

### 1 день

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               | В1, мг   | С, мг  | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг  | Fe, мг | К, мг    | І, мкг | F, мг | Se, мг |              |                  |
| Завтрак                              |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                    | 150          | 14.3             | 28.6    | 2.9          | 302.1                         | 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  | 0.00   | 210          | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                        | 200          | 0.2              | 0.0     | 15.0         | 60.7                          | 0.00     | 0.04   | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.01   | 13.48                | 6.20   | 8.15   | 0.81   | 28.35    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 376          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С                   | 20           | 1.5              | 0.1     | 10.0         | 47.4                          | 0.03     | 0.00   | 0.00  | 0.39  | 0.00   | 0.01   | 4.60                 | 6.60   | 16.80  | 0.40   | 25.80    | 0.00   | 0.00  | 0.00   |              |                  |
| АПЕЛЬСИН                             | 150          | 1.4              | 0.3     | 12.2         | 64.5                          | 0.06     | 90.00  | 0.02  | 0.33  | 0.00   | 0.05   | 51.00                | 19.50  | 34.50  | 0.45   | 295.50   | 3.00   | 0.03  | 0.00   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                 | 520          | 17.4             | 29.1    | 40.0         | 474.7                         | 0.09     | 90.04  | 0.02  | 0.72  | 0.00   | 0.07   | 69.08                | 32.30  | 59.45  | 1.66   | 349.65   | 3.00   | 0.03  | 0.00   |              |                  |
| Обед                                 |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ                       | 60           | 0.7              | 0.1     | 2.3          | 14.5                          | 0.04     | 15.08  | 0.10  | 0.24  | 0.00   | 0.02   | 8.44                 | 12.06  | 15.68  | 0.60   | 174.87   | 1.21   | 0.00  | 0.00   |              | 2008             |
| СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ                  | 200          | 7.4              | 3.7     | 9.7          | 150.6                         | 0.02     | 0.80   | 0.02  | 0.16  | 0.00   | 0.00   | 12.00                | 13.60  | 68.00  | 0.96   | 0.00     | 0.00   | 0.00  | 0.00   |              | 2008             |
| ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ                | 90           | 11.5             | 6.3     | 10.8         | 256.3                         | 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   | 237          | 2011             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 150          | 3.2              | 5.2     | 21.4         | 145.7                         | 0.12     | 10.38  | 0.04  | 0.25  | 0.08   | 0.11   | 35.04                | 29.07  | 83.95  | 1.18   | 762.10   | 8.44   | 0.04  | 0.00   | 128          | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ          | 200          | 0.0              | 0.0     | 15.5         | 61.9                          | 0.00     | 0.00   | 0.01  | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 8.52                 | 1.83   | 0.00   | 0.00   | 1.09     | 0.00   | 0.01  | 0.00   | 349          | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                 | 40           | 2.7              | 0.4     | 17.0         | 81.6                          | 0.07     | 0.00   | 0.00  | 0.88  | 0.00   | 0.03   | 7.20                 | 7.60   | 34.80  | 1.60   | 54.40    | 2.24   | 0.00  | 0.00   |              |                  |
| Итого за прием пищи:                 | 740          | 25.3             | 15.7    | 76.6         | 710.6                         | 0.25     | 26.26  | 0.17  | 1.53  | 0.08   | 0.16   | 71.20                | 64.16  | 202.43 | 4.34   | 992.46   | 11.89  | 0.05  | 0.00   |              |                  |
| Всего за день:                       |              | 42.7             | 44.8    | 116.6        | 1 185.3                       | 0.34     | 116.30 | 0.19  | 2.25  | 0.08   | 0.23   | 140.28               | 96.46  | 261.88 | 6.00   | 1 342.11 | 14.89  | 0.08  | 0.00   |              |                  |

2 день

| Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |            |                 | Энергети-<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | Витамины  |        |          |          |           |           | Минеральные вещества |           |        |           |              |        |       |           | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|-----------------------------------|-----------------|------------------|------------|-----------------|------------------------------------------|-----------|--------|----------|----------|-----------|-----------|----------------------|-----------|--------|-----------|--------------|--------|-------|-----------|---------------------|---------------------|
|                                   |                 | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г | Углевод<br>ы, г |                                          | В1,<br>мг | С, мг  | А,<br>мг | Е,<br>мг | Д,<br>мкг | В2,<br>мг | Са, мг               | Mg,<br>мг | Р, мг  | Fe,<br>мг | К, мг        | I, мкг | F, мг | Se,<br>мг |                     |                     |
| Завтрак                           |                 |                  |            |                 |                                          |           |        |          |          |           |           |                      |           |        |           |              |        |       |           |                     |                     |
| КАША ВЯЗКАЯ                       | 200             | 8.4              | 9.8        | 47.5            | 313.0                                    | 0.14      | 0.78   | 0.05     | 0.86     | 0.10      | 0.19      | 168.49               | 44.56     | 189.27 | 1.01      | 292.81       | 14.93  | 0.02  | 0.00      | 328                 | 2008                |
| КАКАО С МОЛОКОМ                   | 200             | 3.8              | 3.0        | 24.4            | 141.0                                    | 0.03      | 0.52   | 0.02     | 0.00     | 0.00      | 0.12      | 111.43               | 27.49     | 95.58  | 0.87      | 207.29       | 9.00   | 0.00  | 0.00      | 382                 | 2011                |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С                | 20              | 1.5              | 0.1        | 10.0            | 47.4                                     | 0.03      | 0.00   | 0.00     | 0.39     | 0.00      | 0.01      | 4.60                 | 6.60      | 16.80  | 0.40      | 25.80        | 0.00   | 0.00  | 0.00      |                     |                     |
| Итого за прием пищи:              | 520             | 16.5             | 15.5       | 86.4            | 557.8                                    | 0.23      | 2.00   | 0.10     | 1.25     | 0.10      | 0.49      | 404.52               | 92.65     | 396.65 | 2.28      | 671.90       | 23.93  | 0.04  | 0.00      |                     |                     |
| Обед                              |                 |                  |            |                 |                                          |           |        |          |          |           |           |                      |           |        |           |              |        |       |           |                     |                     |
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ            | 60              | 0.8              | 0.0        | 3.0             | 15.7                                     | 0.06      | 150.50 | 0.19     | 0.40     | 0.00      | 0.05      | 4.82                 | 6.62      | 9.63   | 0.60      | 98.13        | 1.81   | 0.01  | 0.00      |                     | 2008                |
| СУП ВЕГЕТАРИАНСКИЙ                | 200             | 1.3              | 4.6        | 8.1             | 82.7                                     | 0.06      | 4.77   | 0.25     | 0.25     | 0.06      | 0.05      | 23.16                | 16.22     | 35.18  | 0.63      | 298.77       | 3.58   | 0.02  | 0.00      | 78                  | 2011                |
| ПЛОВ                              | 200             | 22.3             | 23.3       | 33.8            | 433.7                                    | 0.08      | 0.49   | 0.22     | 3.69     | 0.00      | 0.14      | 18.10                | 43.44     | 228.45 | 2.84      | 421.71       | 8.95   | 0.08  | 0.01      | 265                 | 2011                |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ           | 200             | 0.2              | 0.2        | 23.2            | 95.7                                     | 0.01      | 1.60   | 0.00     | 0.25     | 0.00      | 0.01      | 19.81                | 5.92      | 3.96   | 0.79      | 112.82       | 0.80   | 0.00  | 0.00      | 342                 | 2011                |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ              | 40              | 2.7              | 0.4        | 17.0            | 81.6                                     | 0.07      | 0.00   | 0.00     | 0.88     | 0.00      | 0.03      | 7.20                 | 7.60      | 34.80  | 1.60      | 54.40        | 2.24   | 0.00  | 0.00      |                     |                     |
| Итого за прием пищи:              | 700             | 27.2             | 28.4       | 84.9            | 709.3                                    | 0.28      | 157.36 | 0.66     | 5.47     | 0.06      | 0.28      | 73.09                | 79.80     | 312.02 | 6.46      | 985.83       | 17.38  | 0.11  | 0.01      |                     |                     |
| Всего за день:                    |                 | 43.7             | 43.8       | 171.3           | 1 267.1                                  | 0.51      | 159.36 | 0.76     | 6.72     | 0.16      | 0.77      | 477.61               | 172.45    | 708.67 | 8.74      | 1 657.7<br>3 | 41.31  | 0.15  | 0.01      |                     |                     |





3 день

| Прием пищи,<br>наименование блюда       | Масса<br>порции | Пищевые вещества |            |                 | Энергети-<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | Витамины  |       |          |          |           |           | Минеральные вещества |           |        |           |              |        |       |        | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|-----------------------------------------|-----------------|------------------|------------|-----------------|------------------------------------------|-----------|-------|----------|----------|-----------|-----------|----------------------|-----------|--------|-----------|--------------|--------|-------|--------|---------------------|---------------------|
|                                         |                 | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г | Углевод<br>ы, г |                                          | В1,<br>мг | С, мг | А,<br>мг | Е,<br>мг | Д,<br>мкг | В2,<br>мг | Са, мг               | Mg,<br>мг | Р, мг  | Fe,<br>мг | К, мг        | І, мкг | F, мг | Se, мг |                     |                     |
| Завтрак                                 |                 |                  |            |                 |                                          |           |       |          |          |           |           |                      |           |        |           |              |        |       |        |                     |                     |
| ОЛАДЫ ИЗ ТВОРОГА                        | 130             | 16.5             | 5.0        | 23.1            | 281.1                                    | 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  | 0.00   | 225                 | 2011                |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                           | 200             | 0.4              | 0.0        | 15.4            | 63.7                                     | 0.00      | 0.84  | 0.00     | 0.00     | 0.00      | 0.02      | 23.62                | 10.37     | 13.56  | 1.30      | 51.47        | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 377                 | 2011                |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С                      | 20              | 1.5              | 0.1        | 10.0            | 47.4                                     | 0.03      | 0.00  | 0.00     | 0.39     | 0.00      | 0.01      | 4.60                 | 6.60      | 16.80  | 0.40      | 25.80        | 0.00   | 0.00  | 0.00   |                     |                     |
| БАНАН                                   | 150             | 2.3              | 0.8        | 31.5            | 144.0                                    | 0.06      | 15.00 | 0.04     | 0.00     | 0.00      | 0.08      | 12.00                | 63.00     | 42.00  | 0.90      | 522.00       | 0.00   | 0.00  | 0.00   |                     | 2008                |
| Итого за прием пищи:                    | 500             | 20.6             | 5.9        | 80.0            | 536.2                                    | 0.09      | 15.84 | 0.04     | 0.39     | 0.00      | 0.11      | 40.22                | 79.97     | 72.36  | 2.60      | 599.27       | 0.00   | 0.00  | 0.00   |                     |                     |
| Обед                                    |                 |                  |            |                 |                                          |           |       |          |          |           |           |                      |           |        |           |              |        |       |        |                     |                     |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                        | 60              | 0.8              | 3.6        | 4.9             | 55.6                                     | 0.03      | 2.46  | 0.18     | 1.63     | 0.00      | 0.02      | 14.47                | 11.21     | 24.28  | 0.51      | 170.43       | 2.31   | 0.00  | 0.00   | 67                  | 2011                |
| СУП С КРУПОЙ И МЯСНЫМИ<br>ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 200             | 9.7              | 9.5        | 10.1            | 165.0                                    | 0.03      | 0.64  | 0.17     | 1.29     | 0.07      | 0.07      | 22.53                | 19.93     | 100.85 | 1.35      | 202.79       | 4.85   | 0.03  | 0.00   | 117                 | 2011                |
| БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ                   | 90              | 13.5             | 15.5       | 9.4             | 230.9                                    | 0.07      | 0.58  | 0.07     | 0.20     | 0.05      | 0.12      | 32.28                | 14.88     | 122.76 | 1.13      | 172.77       | 5.70   | 0.08  | 0.01   | 289                 | 2011                |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ          | 150             | 5.7              | 0.8        | 34.8            | 169.6                                    | 0.10      | 0.00  | 0.00     | 0.00     | 0.00      | 0.03      | 30.37                | 22.97     | 57.85  | 1.07      | 94.13        | 0.00   | 0.01  | 0.01   | 202                 | 2011                |
| КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ                        | 200             | 0.0              | 0.0        | 26.2            | 104.7                                    | 0.00      | 0.00  | 0.00     | 0.00     | 0.00      | 0.00      | 12.51                | 2.06      | 6.24   | 0.00      | 2.61         | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 355                 | 2011                |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                    | 40              | 2.7              | 0.4        | 17.0            | 81.6                                     | 0.07      | 0.00  | 0.00     | 0.88     | 0.00      | 0.03      | 7.20                 | 7.60      | 34.80  | 1.60      | 54.40        | 2.24   | 0.00  | 0.00   |                     |                     |
| Итого за прием пищи:                    | 740             | 32.4             | 29.8       | 102.4           | 807.4                                    | 0.30      | 3.68  | 0.42     | 4.00     | 0.12      | 0.27      | 119.36               | 78.65     | 346.78 | 5.66      | 697.13       | 15.10  | 0.12  | 0.02   |                     |                     |
| Всего за день:                          |                 | 53.0             | 35.7       | 182.4           | 1 343.6                                  | 0.39      | 19.52 | 0.46     | 4.39     | 0.12      | 0.38      | 159.58               | 158.62    | 419.14 | 8.26      | 1 296.4<br>0 | 15.10  | 0.12  | 0.02   |                     |                     |



## 4 день

| Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |            |                 | Энергети-<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | Витамины  |       |          |       |           |           | Минеральные вещества |           |        |           |                         |        |          |           | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|-----------------------------------|-----------------|------------------|------------|-----------------|------------------------------------------|-----------|-------|----------|-------|-----------|-----------|----------------------|-----------|--------|-----------|-------------------------|--------|----------|-----------|---------------------|---------------------|
|                                   |                 | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г | Углевود<br>ы, г |                                          | В1,<br>мг | С, мг | А,<br>мг | Е, мг | Д,<br>мкг | В2,<br>мг | Са, мг               | Mg,<br>мг | Р, мг  | Fe,<br>мг | К, мг                   | I, мкг | F,<br>мг | Se,<br>мг |                     |                     |
| Завтрак                           |                 |                  |            |                 |                                          |           |       |          |       |           |           |                      |           |        |           |                         |        |          |           |                     |                     |
| КАША МАННАЯ С ФРУКТАМИ            | 230             | 8.8              | 8.1        | 45.1            | 288.5                                    | 0.10      | 2.06  | 0.04     | 1.39  | 0.07      | 0.20      | 173.48               | 26.79     | 149.84 | 1.14      | 372.80                  | 14.80  | 0.01     | 0.00      | 173                 | 2011                |
| ГРЕНКИ С СЫРОМ                    | 50              | 6.6              | 9.9        | 18.7            | 91.8                                     | 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      | 117                 | 2011                |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С<br>МОЛОКОМ     | 200             | 3.3              | 2.4        | 26.6            | 142.2                                    | 0.05      | 0.52  | 0.02     | 0.00  | 0.00      | 0.12      | 111.41               | 19.03     | 87.89  | 0.40      | 169.61                  | 9.00   | 0.00     | 0.00      | 379                 | 2011                |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С                | 20              | 1.5              | 0.1        | 10.0            | 47.4                                     | 0.03      | 0.00  | 0.00     | 0.39  | 0.00      | 0.01      | 4.60                 | 6.60      | 16.80  | 0.40      | 25.80                   | 0.00   | 0.00     | 0.00      |                     |                     |
| Итого за прием пищи:              | 500             | 20.3             | 20.5       | 100.5           | 569.8                                    | 0.18      | 2.58  | 0.06     | 1.78  | 0.07      | 0.33      | 289.49               | 52.42     | 254.53 | 1.94      | 568.21                  | 23.80  | 0.01     | 0.00      |                     |                     |
| Обед                              |                 |                  |            |                 |                                          |           |       |          |       |           |           |                      |           |        |           |                         |        |          |           |                     |                     |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                     | 70              | 0.6              | 0.1        | 1.7             | 9.8                                      | 0.02      | 6.98  | 0.01     | 0.07  | 0.00      | 0.03      | 16.04                | 9.77      | 29.30  | 0.70      | 98.35                   | 2.09   | 0.01     | 0.00      |                     | 2008                |
| СУП ГОРОХОВЫЙ (С<br>ГРЕНКАМИ)     | 200             | 14.9             | 3.8        | 36.3            | 239.6                                    | 0.36      | 0.37  | 0.18     | 5.19  | 0.03      | 0.12      | 97.71                | 54.61     | 156.00 | 3.77      | 498.70                  | 6.89   | 0.02     | 0.00      | 79                  | 2011                |
| ГУЛЯШ                             | 90              | 13.7             | 15.6       | 3.3             | 208.5                                    | 0.04      | 1.66  | 0.02     | 2.39  | 0.00      | 0.09      | 9.66                 | 17.34     | 119.23 | 1.81      | 316.50                  | 6.15   | 0.03     | 0.00      | 260                 | 2011                |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ С<br>ОВОЩАМИ     | 150             | 6.8              | 4.8        | 31.2            | 195.7                                    | 0.19      | 0.82  | 0.37     | 3.71  | 0.06      | 0.10      | 21.21                | 101.96    | 156.16 | 3.58      | 255.76                  | 2.96   | 0.02     | 0.00      | 166                 | 2011                |
| КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ              | 200             | 0.5              | 0.1        | 34.0            | 141.0                                    | 0.02      | 12.00 | 0.00     | 0.10  | 0.00      | 0.00      | 18.00                | 7.00      | 12.00  | 0.20      | 0.00                    | 0.00   | 0.00     | 0.00      | 346                 | 2011                |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ              | 40              | 2.7              | 0.4        | 17.0            | 81.6                                     | 0.07      | 0.00  | 0.00     | 0.88  | 0.00      | 0.03      | 7.20                 | 7.60      | 34.80  | 1.60      | 54.40                   | 2.24   | 0.00     | 0.00      |                     |                     |
| Итого за прием пищи:              | 750             | 39.1             | 24.8       | 123.5           | 876.2                                    | 0.70      | 21.83 | 0.58     | 12.34 | 0.09      | 0.37      | 169.82               | 198.28    | 507.49 | 11.66     | <sup>1</sup> 223.7<br>1 | 20.33  | 0.08     | 0.00      |                     |                     |
| Всего за день:                    |                 | 59.3             | 45.3       | 224.0           | 1 446.0                                  | 0.88      | 24.41 | 0.64     | 14.12 | 0.16      | 0.70      | 459.31               | 250.70    | 762.02 | 13.60     | <sup>1</sup> 791.9<br>2 | 44.13  | 0.09     | 0.00      |                     |                     |



5 день

| Прием пищи,<br>наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества |            |                 | Энергети-<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | Витамины  |       |          |          |           |           | Минеральные вещества |           |        |           |        |           |       |           | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|---------------------------------------------|-----------------|------------------|------------|-----------------|------------------------------------------|-----------|-------|----------|----------|-----------|-----------|----------------------|-----------|--------|-----------|--------|-----------|-------|-----------|---------------------|---------------------|
|                                             |                 | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г | Углевод<br>ы, г |                                          | В1,<br>мг | С, мг | А,<br>мг | Е,<br>мг | Д,<br>мкг | В2,<br>мг | Са, мг               | Mg,<br>мг | P, мг  | Fe,<br>мг | К, мг  | I,<br>мкг | F, мг | Se,<br>мг |                     |                     |
| Завтрак                                     |                 |                  |            |                 |                                          |           |       |          |          |           |           |                      |           |        |           |        |           |       |           |                     |                     |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ<br>КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ | 200             | 7.3              | 7.6        | 37.3            | 307.9                                    | 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      | 174                 | 2011                |
| ЧАЙ С САХАРОМ И<br>АПЕЛЬСИНОМ               | 200             | 0.4              | 0.0        | 17.0            | 70.3                                     | 0.00      | 1.89  | 0.00     | 0.02     | 0.00      | 0.02      | 16.53                | 9.32      | 14.92  | 1.35      | 60.48  | 0.15      | 0.00  | 0.00      | 431                 | 2008                |
| ЯБЛОКО                                      | 100             | 0.4              | 0.4        | 9.8             | 47.0                                     | 0.03      | 10.00 | 0.01     | 0.63     | 0.00      | 0.02      | 16.00                | 8.00      | 11.00  | 2.20      | 278.00 | 2.00      | 0.01  | 0.00      |                     | 2008                |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С                          | 20              | 1.5              | 0.1        | 10.0            | 47.4                                     | 0.03      | 0.00  | 0.00     | 0.39     | 0.00      | 0.01      | 4.60                 | 6.60      | 16.80  | 0.40      | 25.80  | 0.00      | 0.00  | 0.00      |                     |                     |
| Итого за прием пищи:                        | 520             | 9.7              | 8.2        | 74.2            | 472.5                                    | 0.06      | 11.89 | 0.01     | 1.04     | 0.00      | 0.05      | 37.13                | 23.92     | 42.72  | 3.95      | 364.28 | 2.15      | 0.01  | 0.00      |                     |                     |
| Обед                                        |                 |                  |            |                 |                                          |           |       |          |          |           |           |                      |           |        |           |        |           |       |           |                     |                     |
| САЛАТ ИЗ РЕДИСА                             | 60              | 1.5              | 4.5        | 1.7             | 53.7                                     | 0.01      | 12.81 | 0.05     | 1.73     | 0.16      | 0.06      | 27.80                | 7.71      | 34.60  | 0.68      | 137.43 | 4.86      | 0.02  | 0.00      | 30                  | 2011                |
| СУП С МАКАРОННЫМИ<br>ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ | 200             | 2.1              | 2.3        | 14.1            | 155.5                                    | 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      | 103                 | 2011                |
| АЗУ                                         | 200             | 17.8             | 20.0       | 17.7            | 322.0                                    | 0.12      | 7.00  | 0.01     | 4.10     | 0.00      | 0.00      | 26.00                | 42.00     | 205.00 | 3.00      | 0.00   | 0.00      | 0.00  | 0.00      | 260                 | 2008                |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД                       | 200             | 0.2              | 0.1        | 22.4            | 92.5                                     | 0.01      | 1.80  | 0.01     | 0.10     | 0.00      | 0.01      | 17.36                | 8.58      | 8.10   | 0.14      | 77.92  | 0.60      | 0.00  | 0.00      | 375                 | 2011                |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                        | 40              | 2.7              | 0.4        | 17.0            | 81.6                                     | 0.07      | 0.00  | 0.00     | 0.88     | 0.00      | 0.03      | 7.20                 | 7.60      | 34.80  | 1.60      | 54.40  | 2.24      | 0.00  | 0.00      |                     |                     |
| Итого за прием пищи:                        | 700             | 24.3             | 27.2       | 73.0            | 705.3                                    | 0.21      | 21.61 | 0.07     | 6.81     | 0.16      | 0.10      | 78.36                | 65.89     | 282.50 | 5.42      | 269.75 | 7.70      | 0.02  | 0.00      |                     |                     |
| Всего за день:                              |                 | 34.0             | 35.4       | 147.2           | 1 177.9                                  | 0.27      | 33.50 | 0.08     | 7.85     | 0.16      | 0.15      | 115.49               | 89.81     | 325.22 | 9.37      | 634.03 | 9.85      | 0.03  | 0.00      |                     |                     |





6 день

| Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |            |                 | Энергети-<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | Витамины  |       |          |       |           |           | Минеральные вещества |           |        |           |        |        |       |        | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|-----------------------------------|-----------------|------------------|------------|-----------------|------------------------------------------|-----------|-------|----------|-------|-----------|-----------|----------------------|-----------|--------|-----------|--------|--------|-------|--------|---------------------|---------------------|
|                                   |                 | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г | Углевод<br>ы, г |                                          | В1,<br>мг | С, мг | А,<br>мг | Е, мг | Д,<br>мкг | В2,<br>мг | Са, мг               | Mg,<br>мг | Р, мг  | Fe,<br>мг | К, мг  | I, мкг | F, мг | Se, мг |                     |                     |
| Завтрак                           |                 |                  |            |                 |                                          |           |       |          |       |           |           |                      |           |        |           |        |        |       |        |                     |                     |
| БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ               | 100             | 2.1              | 5.6        | 30.6            | 181.1                                    | 0.02      | 0.06  | 0.03     | 1.02  | 0.13      | 0.03      | 10.40                | 4.81      | 20.29  | 0.50      | 62.43  | 0.83   | 0.00  | 0.01   | 446                 | 2011                |
| ЧАЙ С САХАРОМ                     | 200             | 0.2              | 0.0        | 15.0            | 60.7                                     | 0.00      | 0.04  | 0.00     | 0.00  | 0.00      | 0.01      | 13.48                | 6.20      | 8.15   | 0.81      | 28.35  | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 376                 | 2011                |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С                | 20              | 1.5              | 0.1        | 10.0            | 47.4                                     | 0.03      | 0.00  | 0.00     | 0.39  | 0.00      | 0.01      | 4.60                 | 6.60      | 16.80  | 0.40      | 25.80  | 0.00   | 0.00  | 0.00   |                     |                     |
| Итого за прием пищи:              | 520             | 9.1              | 10.1       | 86.8            | 473.8                                    | 0.11      | 1.10  | 0.19     | 1.43  | 0.13      | 0.05      | 163.88               | 53.01     | 162.04 | 3.61      | 116.58 | 0.83   | 0.00  | 0.01   |                     |                     |
| Обед                              |                 |                  |            |                 |                                          |           |       |          |       |           |           |                      |           |        |           |        |        |       |        |                     |                     |
| САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ"               | 100             | 1.0              | 10.1       | 3.8             | 110.8                                    | 0.03      | 15.25 | 0.08     | 4.44  | 0.00      | 0.04      | 28.00                | 12.55     | 22.58  | 0.73      | 165.85 | 1.70   | 0.01  | 0.00   | 28                  | 2008                |
| СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ                  | 200             | 4.7              | 2.1        | 20.2            | 119.2                                    | 0.14      | 5.60  | 0.18     | 0.32  | 0.00      | 0.00      | 20.80                | 56.80     | 100.00 | 2.00      | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 93                  | 2008                |
| КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"                | 90              | 14.7             | 20.2       | 7.2             | 268.9                                    | 0.08      | 0.50  | 0.24     | 4.39  | 0.16      | 0.13      | 34.89                | 26.73     | 159.56 | 2.44      | 306.57 | 8.09   | 0.04  | 0.00   | 38                  | 2012                |
| СОУС ТОМАТНЫЙ                     | 30              | 0.5              | 3.0        | 2.2             | 36.7                                     | 0.01      | 0.60  | 0.09     | 0.06  | 0.00      | 0.00      | 2.41                 | 3.01      | 6.01   | 0.12      | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 364                 | 2008                |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ<br>ПЕРЛОВАЯ      | 150             | 4.5              | 8.5        | 32.2            | 223.8                                    | 0.05      | 0.00  | 0.04     | 2.05  | 0.15      | 0.04      | 26.63                | 19.00     | 146.37 | 0.95      | 87.07  | 0.00   | 0.03  | 0.02   | 171                 | 2011                |
| НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ                | 200             | 0.1              | 0.1        | 24.2            | 99.9                                     | 0.01      | 1.55  | 0.00     | 0.00  | 0.00      | 0.01      | 11.92                | 5.32      | 2.57   | 0.14      | 32.12  | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 437                 | 2008                |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ              | 40              | 2.7              | 0.4        | 17.0            | 81.6                                     | 0.07      | 0.00  | 0.00     | 0.88  | 0.00      | 0.03      | 7.20                 | 7.60      | 34.80  | 1.60      | 54.40  | 2.24   | 0.00  | 0.00   |                     |                     |
| Итого за прием пищи:              | 810             | 28.2             | 44.3       | 106.7           | 940.9                                    | 0.39      | 23.50 | 0.63     | 12.14 | 0.31      | 0.25      | 131.85               | 131.01    | 471.89 | 7.98      | 646.01 | 12.03  | 0.08  | 0.02   |                     |                     |
| Всего за день:                    |                 | 37.2             | 54.4       | 193.5           | 1 414.7                                  | 0.50      | 24.60 | 0.82     | 13.57 | 0.44      | 0.30      | 295.73               | 184.02    | 633.93 | 11.59     | 762.59 | 12.86  | 0.08  | 0.03   |                     |                     |



## 7 день

| Прием пищи, наименование блюда     | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
|                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод-ы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг  | Fe, мг | К, мг    | I, мкг | F, мг | Se, мг |              |                  |
| Завтрак                            |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ                | 200          | 5.0              | 8.1     | 27.9         | 205.1                         | 0.05     | 1.29  | 0.05  | 0.65  | 0.00   | 0.00   | 138.03               | 29.67  | 136.74 | 1.29   | 0.00     | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 189          | 2008             |
| БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ         | 50           | 6.2              | 9.3     | 11.7         | 75.1                          | 0.02     | 0.00  | 0.08  | 0.58  | 0.00   | 0.00   | 169.32               | 9.13   | 102.92 | 0.50   | 0.00     | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 7            | 2011             |
| КАКАО С МОЛОКОМ                    | 200          | 3.8              | 3.0     | 24.4         | 141.0                         | 0.03     | 0.52  | 0.02  | 0.00  | 0.00   | 0.12   | 111.43               | 27.49  | 95.58  | 0.87   | 207.29   | 9.00   | 0.00  | 0.00   | 382          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С                 | 20           | 1.5              | 0.1     | 10.0         | 47.4                          | 0.03     | 0.00  | 0.00  | 0.39  | 0.00   | 0.01   | 4.60                 | 6.60   | 16.80  | 0.40   | 25.80    | 0.00   | 0.00  | 0.00   |              |                  |
| ПЕЧЕНЬЕ                            | 30           | 2.2              | 2.8     | 21.9         | 122.1                         | 0.04     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.02   | 7.80                 | 9.00   | 25.20  | 0.42   | 37.80    | 0.00   | 0.00  | 0.00   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:               | 500          | 18.8             | 23.4    | 96.0         | 590.7                         | 0.17     | 1.81  | 0.15  | 1.62  | 0.00   | 0.15   | 431.18               | 81.89  | 377.24 | 3.48   | 270.89   | 9.00   | 0.00  | 0.00   |              |                  |
| Обед                               |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| САЛАТ "СВЕКОЛКА"                   | 60           | 0.8              | 6.1     | 6.8          | 85.5                          | 0.01     | 2.04  | 0.00  | 2.59  | 0.00   | 0.02   | 19.63                | 14.29  | 22.44  | 0.73   | 177.98   | 3.32   | 0.01  | 0.00   | 50           | 2008             |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ           | 200          | 2.2              | 3.4     | 13.4         | 193.6                         | 0.07     | 6.40  | 0.16  | 0.16  | 0.00   | 0.00   | 20.00                | 20.80  | 58.40  | 0.80   | 0.00     | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 96           | 2011             |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 90           | 11.3             | 8.1     | 3.4          | 199.5                         | 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   | 232          | 2011             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ        | 150          | 3.2              | 5.2     | 21.4         | 145.7                         | 0.12     | 10.38 | 0.04  | 0.25  | 0.08   | 0.11   | 35.04                | 29.07  | 83.95  | 1.18   | 762.10   | 8.44   | 0.04  | 0.00   | 128          | 2011             |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ         | 200          | 0.0              | 0.0     | 0.0          | 0.0                           | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 8.10                 | 1.80   | 0.00   | 0.00   | 0.54     | 0.00   | 0.00  | 0.00   |              |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ               | 40           | 2.7              | 0.4     | 17.0         | 81.6                          | 0.07     | 0.00  | 0.00  | 0.88  | 0.00   | 0.03   | 7.20                 | 7.60   | 34.80  | 1.60   | 54.40    | 2.24   | 0.00  | 0.00   |              |                  |
| Итого за прием пищи:               | 740          | 20.0             | 23.1    | 61.9         | 705.9                         | 0.27     | 18.82 | 0.20  | 3.88  | 0.08   | 0.16   | 89.97                | 73.56  | 199.59 | 4.31   | 995.02   | 14.00  | 0.05  | 0.00   |              |                  |
| Всего за день:                     |              | 38.8             | 46.5    | 157.9        | 1 296.6                       | 0.44     | 20.63 | 0.35  | 5.50  | 0.08   | 0.31   | 521.15               | 155.45 | 576.83 | 7.79   | 1 265.91 | 23.00  | 0.05  | 0.00   |              |                  |



8 день

| Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |            |                 | Энергети-<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | Витамины  |       |          |          |           |           | Минеральные вещества |           |        |           |        |        |       |           | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|-----------------------------------|-----------------|------------------|------------|-----------------|------------------------------------------|-----------|-------|----------|----------|-----------|-----------|----------------------|-----------|--------|-----------|--------|--------|-------|-----------|---------------------|---------------------|
|                                   |                 | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г | Углерод<br>ы, г |                                          | В1,<br>мг | С, мг | А,<br>мг | Е,<br>мг | Д,<br>мкг | В2,<br>мг | Са, мг               | Mg,<br>мг | Р, мг  | Fe,<br>мг | К, мг  | I, мкг | F, мг | Se,<br>мг |                     |                     |
| Завтрак                           |                 |                  |            |                 |                                          |           |       |          |          |           |           |                      |           |        |           |        |        |       |           |                     |                     |
| МАКАРОНЫ С СЫРОМ                  | 200             | 9.4              | 21.2       | 36.0            | 233.8                                    | 0.07      | 0.00  | 0.13     | 1.06     | 0.00      | 0.00      | 123.69               | 11.97     | 110.39 | 1.06      | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00      | 210                 | 2008                |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ               | 40              | 2.3              | 9.1        | 15.5            | 83.4                                     | 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      | 1                   | 2011                |
| ЧАЙ С ВИШНЕЙ                      | 200             | 0.4              | 0.1        | 26.2            | 108.1                                    | 0.01      | 1.52  | 0.01     | 0.08     | 0.00      | 0.02      | 22.17                | 12.31     | 15.52  | 0.99      | 93.81  | 0.49   | 0.00  | 0.00      | 437                 | 2008                |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ              | 50              | 3.7              | 4.7        | 36.6            | 103.5                                    | 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 В/С                | 20              | 1.5              | 0.1        | 10.0            | 47.4                                     | 0.03      | 0.00  | 0.00     | 0.39     | 0.00      | 0.01      | 4.60                 | 6.60      | 16.80  | 0.40      | 25.80  | 0.00   | 0.00  | 0.00      |                     |                     |
| Итого за прием пищи:              | 510             | 17.4             | 35.1       | 124.4           | 576.2                                    | 0.11      | 1.52  | 0.14     | 1.53     | 0.00      | 0.03      | 150.46               | 30.88     | 142.71 | 2.45      | 119.61 | 0.49   | 0.00  | 0.00      |                     |                     |
| Обед                              |                 |                  |            |                 |                                          |           |       |          |          |           |           |                      |           |        |           |        |        |       |           |                     |                     |
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ            | 60              | 0.7              | 0.1        | 2.3             | 14.5                                     | 0.04      | 15.08 | 0.10     | 0.24     | 0.00      | 0.02      | 8.44                 | 12.06     | 15.68  | 0.60      | 174.87 | 1.21   | 0.00  | 0.00      |                     | 2008                |
| СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ                | 200             | 2.2              | 4.5        | 11.0            | 198.4                                    | 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      | 113                 | 2011                |
| ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ           | 200             | 17.8             | 16.2       | 26.6            | 323.7                                    | 0.09      | 22.25 | 0.02     | 0.76     | 0.08      | 0.14      | 64.64                | 44.93     | 192.85 | 3.10      | 523.63 | 9.89   | 0.06  | 0.00      | 287                 | 2011                |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                  | 200             | 0.2              | 0.0        | 25.7            | 105.0                                    | 0.01      | 13.00 | 0.00     | 0.10     | 0.00      | 0.00      | 8.00                 | 3.00      | 5.00   | 0.00      | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00      | 436                 | 2008                |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ              | 40              | 2.7              | 0.4        | 17.0            | 81.6                                     | 0.07      | 0.00  | 0.00     | 0.88     | 0.00      | 0.03      | 7.20                 | 7.60      | 34.80  | 1.60      | 54.40  | 2.24   | 0.00  | 0.00      |                     |                     |
| Итого за прием пищи:              | 700             | 23.5             | 21.2       | 82.5            | 723.2                                    | 0.21      | 50.33 | 0.12     | 1.98     | 0.08      | 0.19      | 88.28                | 67.59     | 248.33 | 5.30      | 752.90 | 13.34  | 0.06  | 0.00      |                     |                     |
| Всего за день:                    |                 | 40.9             | 56.3       | 206.8           | 1 299.3                                  | 0.32      | 51.85 | 0.26     | 3.51     | 0.08      | 0.22      | 238.74               | 98.47     | 391.04 | 7.75      | 872.51 | 13.83  | 0.06  | 0.00      |                     |                     |





## 9 день

| Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |            |                 | Энергети-<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | Витамины  |       |          |          |           |           | Минеральные вещества |           |        |           |                         |        |          |           | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|-----------------------------------|-----------------|------------------|------------|-----------------|------------------------------------------|-----------|-------|----------|----------|-----------|-----------|----------------------|-----------|--------|-----------|-------------------------|--------|----------|-----------|---------------------|---------------------|
|                                   |                 | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г | Углевод<br>ы, г |                                          | В1,<br>мг | С, мг | А,<br>мг | Е,<br>мг | Д,<br>мкг | В2,<br>мг | Са, мг               | Mg,<br>мг | Р, мг  | Fe,<br>мг | К, мг                   | I, мкг | F,<br>мг | Se,<br>мг |                     |                     |
| Завтрак                           |                 |                  |            |                 |                                          |           |       |          |          |           |           |                      |           |        |           |                         |        |          |           |                     |                     |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА              | 150             | 25.0             | 9.0        | 22.4            | 275.7                                    | 0.06      | 0.21  | 0.04     | 1.84     | 0.17      | 0.23      | 122.96               | 27.73     | 194.60 | 0.84      | 165.33                  | 1.38   | 0.02     | 0.02      | 223                 | 2011                |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ                | 50              | 5.8              | 9.4        | 15.5            | 70.6                                     | 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      | 3                   | 2011                |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С<br>МОЛОКОМ     | 200             | 3.3              | 2.4        | 26.6            | 142.2                                    | 0.05      | 0.52  | 0.02     | 0.00     | 0.00      | 0.12      | 111.41               | 19.03     | 87.89  | 0.40      | 169.61                  | 9.00   | 0.00     | 0.00      | 379                 | 2011                |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С                | 20              | 1.5              | 0.1        | 10.0            | 47.4                                     | 0.03      | 0.00  | 0.00     | 0.39     | 0.00      | 0.01      | 4.60                 | 6.60      | 16.80  | 0.40      | 25.80                   | 0.00   | 0.00     | 0.00      |                     |                     |
| АПЕЛЬСИН                          | 100             | 0.9              | 0.2        | 8.1             | 43.0                                     | 0.04      | 60.00 | 0.01     | 0.22     | 0.00      | 0.03      | 34.00                | 13.00     | 23.00  | 0.30      | 197.00                  | 2.00   | 0.02     | 0.00      |                     | 2008                |
| Итого за прием пищи:              | 520             | 36.5             | 21.2       | 82.6            | 578.9                                    | 0.18      | 60.73 | 0.07     | 2.45     | 0.17      | 0.39      | 272.97               | 66.36     | 322.29 | 1.94      | 557.74                  | 12.38  | 0.04     | 0.02      |                     |                     |
| Обед                              |                 |                  |            |                 |                                          |           |       |          |          |           |           |                      |           |        |           |                         |        |          |           |                     |                     |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ                  | 60              | 0.7              | 0.1        | 6.8             | 31.2                                     | 0.02      | 1.15  | 1.14     | 0.36     | 0.00      | 0.03      | 26.49                | 19.70     | 28.51  | 0.52      | 115.29                  | 2.88   | 0.03     | 0.00      | 41                  | 2011                |
| СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ                | 200             | 3.6              | 4.2        | 8.9             | 188.0                                    | 0.07      | 11.20 | 0.25     | 0.24     | 0.00      | 0.00      | 36.80                | 22.40     | 63.20  | 1.04      | 0.00                    | 0.00   | 0.00     | 0.00      | 103                 | 2008                |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ               | 200             | 24.1             | 23.1       | 21.4            | 389.9                                    | 0.18      | 11.57 | 0.04     | 1.02     | 0.08      | 0.23      | 24.69                | 50.66     | 250.22 | 3.90      | <sup>1</sup> 156.8<br>5 | 15.53  | 0.10     | 0.00      | 259                 | 2011                |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ<br>СУХОФРУКТОВ    | 200             | 0.0              | 0.0        | 15.5            | 61.9                                     | 0.00      | 0.00  | 0.01     | 0.00     | 0.00      | 0.00      | 8.52                 | 1.83      | 0.00   | 0.00      | 1.09                    | 0.00   | 0.01     | 0.00      | 349                 | 2011                |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ              | 40              | 2.7              | 0.4        | 17.0            | 81.6                                     | 0.07      | 0.00  | 0.00     | 0.88     | 0.00      | 0.03      | 7.20                 | 7.60      | 34.80  | 1.60      | 54.40                   | 2.24   | 0.00     | 0.00      |                     |                     |
| Итого за прием пищи:              | 700             | 31.1             | 27.8       | 69.4            | 752.6                                    | 0.34      | 23.92 | 1.44     | 2.50     | 0.08      | 0.29      | 103.70               | 102.19    | 376.73 | 7.06      | <sup>1</sup> 327.6<br>3 | 20.65  | 0.14     | 0.00      |                     |                     |
| Всего за день:                    |                 | 67.6             | 48.9       | 152.0           | 1 331.5                                  | 0.52      | 84.65 | 1.51     | 4.95     | 0.25      | 0.68      | 376.67               | 168.55    | 699.02 | 9.00      | <sup>1</sup> 885.3<br>7 | 33.03  | 0.18     | 0.02      |                     |                     |



## 10 день

| Прием пищи,<br>наименование блюда    | Масса<br>порции | Пищевые вещества |            |                 | Энергети-<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | Витамины  |       |          |          |           |           | Минеральные вещества |           |        |           |              |        |          |           | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|--------------------------------------|-----------------|------------------|------------|-----------------|------------------------------------------|-----------|-------|----------|----------|-----------|-----------|----------------------|-----------|--------|-----------|--------------|--------|----------|-----------|---------------------|---------------------|
|                                      |                 | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г | Угледо-<br>ы, г |                                          | В1,<br>мг | С, мг | А,<br>мг | Е,<br>мг | Д,<br>мкг | В2,<br>мг | Са, мг               | Mg,<br>мг | P, мг  | Fe,<br>мг | К, мг        | I, мкг | F,<br>мг | Se,<br>мг |                     |                     |
| Завтрак                              |                 |                  |            |                 |                                          |           |       |          |          |           |           |                      |           |        |           |              |        |          |           |                     |                     |
| КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ                  | 200             | 6.6              | 9.7        | 24.4            | 260.3                                    | 0.13      | 1.29  | 0.05     | 0.26     | 0.00      | 0.00      | 150.93               | 52.89     | 188.34 | 2.58      | 0.00         | 0.00   | 0.00     | 0.00      | 189                 | 2008                |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                        | 40              | 5.1              | 4.6        | 0.3             | 63.0                                     | 0.03      | 0.00  | 0.10     | 0.20     | 0.00      | 0.00      | 22.00                | 5.00      | 77.00  | 1.00      | 0.00         | 0.00   | 0.00     | 0.00      | 209                 | 2011                |
| ЧАЙ С САХАРОМ                        | 200             | 0.2              | 0.0        | 15.0            | 60.7                                     | 0.00      | 0.04  | 0.00     | 0.00     | 0.00      | 0.01      | 13.48                | 6.20      | 8.15   | 0.81      | 28.35        | 0.00   | 0.00     | 0.00      | 376                 | 2011                |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С                   | 20              | 1.5              | 0.1        | 10.0            | 47.4                                     | 0.03      | 0.00  | 0.00     | 0.39     | 0.00      | 0.01      | 4.60                 | 6.60      | 16.80  | 0.40      | 25.80        | 0.00   | 0.00     | 0.00      |                     |                     |
| Итого за прием пищи:                 | 560             | 16.2             | 16.9       | 54.2            | 487.8                                    | 0.22      | 2.03  | 0.18     | 0.85     | 0.00      | 0.19      | 311.01               | 84.69     | 385.29 | 4.79      | 200.15       | 0.00   | 0.02     | 0.00      |                     |                     |
| Обед                                 |                 |                  |            |                 |                                          |           |       |          |          |           |           |                      |           |        |           |              |        |          |           |                     |                     |
| САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ<br>РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ  | 60              | 2.2              | 6.1        | 4.7             | 82.2                                     | 0.04      | 4.80  | 0.27     | 2.76     | 0.00      | 0.00      | 12.00                | 12.00     | 27.60  | 0.54      | 0.00         | 0.00   | 0.00     | 0.00      | 30                  | 2008                |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ | 200             | 1.5              | 4.1        | 7.3             | 72.2                                     | 0.04      | 10.00 | 0.21     | 1.82     | 0.00      | 0.05      | 33.10                | 17.50     | 34.11  | 0.79      | 262.30       | 3.32   | 0.02     | 0.00      | 88                  | 2011                |
| БЕФСТРОГАНОВ ИЗ<br>ОТВАРНОГО МЯСА    | 90              | 13.5             | 12.3       | 1.7             | 174.3                                    | 0.03      | 0.01  | 0.01     | 0.41     | 0.00      | 0.09      | 12.54                | 13.77     | 114.32 | 1.61      | 246.95       | 5.89   | 0.03     | 0.00      | 245                 | 2011                |
| РИС ОТВАРНОЙ                         | 150             | 3.7              | 5.9        | 38.5            | 222.0                                    | 0.03      | 0.00  | 0.03     | 0.39     | 0.10      | 0.03      | 4.54                 | 24.10     | 73.32  | 0.50      | 54.56        | 0.75   | 0.03     | 0.01      | 304                 | 2011                |
| СОК ФРУКТОВЫЙ ИЛИ<br>ЯГОДНЫЙ         | 200             | 1.0              | 0.2        | 20.2            | 86.0                                     | 0.02      | 4.00  | 0.00     | 0.00     | 0.00      | 0.02      | 14.00                | 8.00      | 14.00  | 2.80      | 240.00       | 2.00   | 0.00     | 0.00      | 389                 | 2011                |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                 | 40              | 2.7              | 0.4        | 17.0            | 81.6                                     | 0.07      | 0.00  | 0.00     | 0.88     | 0.00      | 0.03      | 7.20                 | 7.60      | 34.80  | 1.60      | 54.40        | 2.24   | 0.00     | 0.00      |                     |                     |
| Итого за прием пищи:                 | 740             | 24.5             | 29.0       | 89.3            | 718.3                                    | 0.23      | 18.81 | 0.52     | 6.26     | 0.10      | 0.22      | 83.38                | 82.97     | 298.15 | 7.84      | 858.21       | 14.20  | 0.08     | 0.01      |                     |                     |
| Всего за день:                       |                 | 40.7             | 45.9       | 143.5           | 1 206.1                                  | 0.45      | 20.84 | 0.70     | 7.11     | 0.10      | 0.41      | 394.39               | 167.66    | 683.44 | 12.63     | 1 058.3<br>6 | 14.20  | 0.10     | 0.01      |                     |                     |



# 11 день

| Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |            |                 | Энергети-<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | Витамины  |       |          |          |           |           | Минеральные вещества |           |        |           |        |        |          |           | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|-----------------------------------|-----------------|------------------|------------|-----------------|------------------------------------------|-----------|-------|----------|----------|-----------|-----------|----------------------|-----------|--------|-----------|--------|--------|----------|-----------|---------------------|---------------------|
|                                   |                 | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г | Углевод<br>ы, г |                                          | В1,<br>мг | С, мг | А,<br>мг | Е,<br>мг | Д,<br>мкг | В2,<br>мг | Са, мг               | Mg,<br>мг | Р, мг  | Fe,<br>мг | К, мг  | I, мкг | F,<br>мг | Se,<br>мг |                     |                     |
| Завтрак                           |                 |                  |            |                 |                                          |           |       |          |          |           |           |                      |           |        |           |        |        |          |           |                     |                     |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ               | 200             | 7.2              | 8.9        | 31.5            | 236.1                                    | 0.15      | 1.29  | 0.05     | 0.13     | 0.00      | 0.00      | 141.90               | 46.44     | 178.02 | 2.58      | 0.00   | 0.00   | 0.00     | 0.00      | 189                 | 2008                |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ               | 40              | 2.3              | 9.1        | 15.5            | 153.4                                    | 0.03      | 0.00  | 0.07     | 0.22     | 0.15      | 0.02      | 6.90                 | 3.90      | 21.40  | 0.32      | 29.10  | 0.00   | 0.00     | 0.00      | 1                   | 2011                |
| ЧАЙ ЯБЛОЧНЫЙ                      | 200             | 0.3              | 0.1        | 26.1            | 107.2                                    | 0.01      | 1.05  | 0.00     | 0.16     | 0.00      | 0.02      | 17.80                | 8.42      | 11.38  | 1.38      | 100.60 | 0.50   | 0.00     | 0.00      | 438                 | 2008                |
| ГРУША                             | 100             | 0.4              | 0.3        | 10.3            | 47.0                                     | 0.02      | 5.00  | 0.00     | 0.36     | 0.00      | 0.03      | 19.00                | 12.00     | 16.00  | 2.00      | 155.00 | 1.00   | 0.01     | 0.00      |                     | 2008                |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С                | 20              | 1.5              | 0.1        | 10.0            | 47.4                                     | 0.03      | 0.00  | 0.00     | 0.39     | 0.00      | 0.01      | 4.60                 | 6.60      | 16.80  | 0.40      | 25.80  | 0.00   | 0.00     | 0.00      |                     |                     |
| Итого за прием пищи:              | 560             | 11.8             | 18.5       | 93.4            | 591.0                                    | 0.24      | 7.34  | 0.12     | 1.26     | 0.15      | 0.08      | 190.20               | 77.36     | 243.60 | 6.68      | 310.50 | 1.50   | 0.01     | 0.00      |                     |                     |
| Обед                              |                 |                  |            |                 |                                          |           |       |          |          |           |           |                      |           |        |           |        |        |          |           |                     |                     |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ           | 60              | 2.8              | 5.7        | 4.2             | 79.7                                     | 0.01      | 2.01  | 0.03     | 1.36     | 0.00      | 0.05      | 95.72                | 12.74     | 63.94  | 0.69      | 146.94 | 3.36   | 0.01     | 0.00      | 50                  | 2011                |
| СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ                | 200             | 2.2              | 4.5        | 11.0            | 93.4                                     | 0.02      | 0.32  | 0.01     | 1.78     | 0.09      | 0.03      | 15.87                | 5.65      | 23.41  | 0.32      | 39.21  | 1.26   | 0.00     | 0.00      | 113                 | 2011                |
| БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ             | 90              | 17.5             | 22.7       | 1.1             | 277.9                                    | 0.07      | 1.16  | 0.08     | 2.66     | 0.20      | 0.15      | 21.91                | 17.57     | 158.72 | 1.65      | 212.93 | 7.71   | 0.12     | 0.02      | 289                 | 2008                |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ                    | 150             | 6.6              | 5.4        | 38.3            | 227.7                                    | 0.13      | 0.00  | 0.03     | 1.15     | 0.00      | 0.00      | 27.60                | 34.50     | 148.35 | 2.30      | 0.00   | 0.00   | 0.00     | 0.00      | 181                 | 2008                |
| НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ              | 200             | 0.2              | 0.0        | 25.7            | 105.0                                    | 0.01      | 13.00 | 0.00     | 0.10     | 0.00      | 0.00      | 8.00                 | 3.00      | 5.00   | 0.00      | 0.00   | 0.00   | 0.00     | 0.00      | 436                 | 2008                |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ              | 40              | 2.7              | 0.4        | 17.0            | 81.6                                     | 0.07      | 0.00  | 0.00     | 0.88     | 0.00      | 0.03      | 7.20                 | 7.60      | 34.80  | 1.60      | 54.40  | 2.24   | 0.00     | 0.00      |                     |                     |
| Итого за прием пищи:              | 740             | 31.9             | 38.7       | 97.2            | 865.3                                    | 0.31      | 16.49 | 0.15     | 7.93     | 0.29      | 0.26      | 176.30               | 81.06     | 434.22 | 6.56      | 453.48 | 14.57  | 0.13     | 0.02      |                     |                     |
| Всего за день:                    |                 | 43.7             | 57.2       | 190.6           | 1 456.3                                  | 0.55      | 23.83 | 0.27     | 9.19     | 0.44      | 0.34      | 366.50               | 158.42    | 677.82 | 13.24     | 763.98 | 16.07  | 0.14     | 0.02      |                     |                     |



## 12 день

| Прием пищи,<br>наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества |            |                 | Энергети-<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | Витамины  |       |          |          |           |           | Минеральные вещества |           |        |           |                         |        |          |           | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|-------------------------------------------|-----------------|------------------|------------|-----------------|------------------------------------------|-----------|-------|----------|----------|-----------|-----------|----------------------|-----------|--------|-----------|-------------------------|--------|----------|-----------|---------------------|---------------------|
|                                           |                 | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г | Углевод<br>ы, г |                                          | В1,<br>мг | С, мг | А,<br>мг | Е,<br>мг | Д,<br>мкг | В2,<br>мг | Са, мг               | Mg,<br>мг | Р, мг  | Fe,<br>мг | К, мг                   | I, мкг | F,<br>мг | Se,<br>мг |                     |                     |
| Завтрак                                   |                 |                  |            |                 |                                          |           |       |          |          |           |           |                      |           |        |           |                         |        |          |           |                     |                     |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ГРЕЧНЕВАЯ         | 200             | 8.9              | 4.0        | 38.2            | 225.0                                    | 0.20      | 0.52  | 0.02     | 3.33     | 0.00      | 0.20      | 113.54               | 101.74    | 206.10 | 3.23      | 336.36                  | 10.65  | 0.01     | 0.00      | 173                 | 2011                |
| КАКАО С МОЛОКОМ                           | 200             | 3.8              | 3.0        | 24.4            | 141.0                                    | 0.03      | 0.52  | 0.02     | 0.00     | 0.00      | 0.12      | 111.43               | 27.49     | 95.58  | 0.87      | 207.29                  | 9.00   | 0.00     | 0.00      | 382                 | 2011                |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С                        | 20              | 1.5              | 0.1        | 10.0            | 47.4                                     | 0.03      | 0.00  | 0.00     | 0.39     | 0.00      | 0.01      | 4.60                 | 6.60      | 16.80  | 0.40      | 25.80                   | 0.00   | 0.00     | 0.00      |                     |                     |
| БАНАН                                     | 150             | 2.3              | 0.8        | 31.5            | 144.0                                    | 0.06      | 15.00 | 0.04     | 0.00     | 0.00      | 0.08      | 12.00                | 63.00     | 42.00  | 0.90      | 522.00                  | 0.00   | 0.00     | 0.00      |                     | 2008                |
| Итого за прием пищи:                      | 570             | 16.5             | 7.9        | 104.1           | 557.3                                    | 0.32      | 16.04 | 0.08     | 3.72     | 0.00      | 0.41      | 241.57               | 198.83    | 360.48 | 5.40      | <sup>1</sup> 091.4<br>5 | 19.65  | 0.01     | 0.00      |                     |                     |
| Обед                                      |                 |                  |            |                 |                                          |           |       |          |          |           |           |                      |           |        |           |                         |        |          |           |                     |                     |
| САЛАТ ВЕСНА                               | 60              | 0.9              | 3.4        | 1.2             | 38.5                                     | 0.01      | 3.05  | 0.03     | 1.43     | 0.08      | 0.04      | 17.91                | 5.80      | 20.96  | 0.45      | 87.04                   | 2.31   | 0.01     | 0.00      | 28                  | 2011                |
| СУП- ПЮРЕ<br>КАРТОФЕЛЬНЫЙ (С<br>ГРЕНКАМИ) | 200             | 3.5              | 3.2        | 19.0            | 119.0                                    | 0.07      | 4.85  | 0.18     | 0.15     | 0.03      | 0.08      | 57.89                | 21.85     | 71.33  | 0.74      | 407.42                  | 6.83   | 0.02     | 0.00      | 79                  | 2011                |
| ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК<br>ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ      | 90              | 22.7             | 26.7       | 0.0             | 330.2                                    | 0.07      | 0.92  | 0.09     | 1.90     | 0.00      | 0.16      | 19.34                | 20.97     | 190.60 | 1.85      | 248.96                  | 7.70   | 0.15     | 0.03      | 290                 | 2011                |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ            | 150             | 5.7              | 4.8        | 34.9            | 205.9                                    | 0.10      | 0.00  | 0.02     | 0.11     | 0.08      | 0.04      | 30.88                | 22.97     | 58.61  | 1.08      | 94.88                   | 0.00   | 0.01     | 0.01      | 202                 | 2011                |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД                     | 200             | 0.3              | 0.1        | 21.5            | 90.2                                     | 0.01      | 24.00 | 0.01     | 0.22     | 0.00      | 0.01      | 17.09                | 9.93      | 8.91   | 0.35      | 106.12                  | 0.30   | 0.01     | 0.00      | 375                 | 2011                |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                      | 40              | 2.7              | 0.4        | 17.0            | 81.6                                     | 0.07      | 0.00  | 0.00     | 0.88     | 0.00      | 0.03      | 7.20                 | 7.60      | 34.80  | 1.60      | 54.40                   | 2.24   | 0.00     | 0.00      |                     |                     |
| Итого за прием пищи:                      | 740             | 35.7             | 38.5       | 93.5            | 865.4                                    | 0.33      | 32.82 | 0.33     | 4.69     | 0.19      | 0.36      | 150.31               | 89.12     | 385.21 | 6.07      | 998.82                  | 19.38  | 0.20     | 0.04      |                     |                     |
| Всего за день:                            |                 | 52.1             | 46.4       | 197.6           | 1 422.7                                  | 0.65      | 48.86 | 0.41     | 8.41     | 0.19      | 0.77      | 391.88               | 287.95    | 745.69 | 11.47     | <sup>2</sup> 090.2<br>7 | 39.03  | 0.21     | 0.04      |                     |                     |



### 13 день

| Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |            |                 | Энергети-<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | Витамины  |          |          |       |           |           | Минеральные вещества |           |        |           |                                    |        |          |           | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|-----------------------------------|-----------------|------------------|------------|-----------------|------------------------------------------|-----------|----------|----------|-------|-----------|-----------|----------------------|-----------|--------|-----------|------------------------------------|--------|----------|-----------|---------------------|---------------------|
|                                   |                 | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г | Углевод<br>ы, г |                                          | В1,<br>мг | С,<br>мг | А,<br>мг | Е, мг | Д,<br>мкг | В2,<br>мг | Са, мг               | Mg,<br>мг | Р, мг  | Fe,<br>мг | К, мг                              | I, мкг | F,<br>мг | Se,<br>мг |                     |                     |
| Завтрак                           |                 |                  |            |                 |                                          |           |          |          |       |           |           |                      |           |        |           |                                    |        |          |           |                     |                     |
| ОМЛЕТ С СЫРОМ                     | 200             | 23.2             | 36.0       | 3.3             | 308.6                                    | 0.12      | 0.00     | 0.51     | 5.99  | 0.00      | 0.00      | 359.64               | 31.64     | 427.91 | 5.00      | 0.00                               | 0.00   | 0.00     | 0.00      |                     | 2008                |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                | 50              | 2.9              | 11.4       | 19.4            | 191.8                                    | 0.04      | 0.00     | 0.09     | 0.28  | 0.19      | 0.02      | 8.63                 | 4.88      | 26.76  | 0.41      | 36.38                              | 0.00   | 0.00     | 0.00      | 1                   | 2008                |
| ЧАЙ С САХАРОМ И<br>ЛИМОНОМ        | 200             | 0.1              | 0.0        | 16.3            | 65.9                                     | 0.00      | 1.82     | 0.00     | 0.02  | 0.00      | 0.00      | 8.51                 | 2.19      | 1.57   | 0.02      | 15.84                              | 0.15   | 0.00     | 0.00      | 431                 | 2008                |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С                | 30              | 2.3              | 0.2        | 15.1            | 71.1                                     | 0.05      | 0.00     | 0.00     | 0.59  | 0.00      | 0.02      | 6.90                 | 9.90      | 25.20  | 0.60      | 38.70                              | 0.00   | 0.00     | 0.00      |                     |                     |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ              | 20              | 1.5              | 1.9        | 14.6            | 81.4                                     | 0.03      | 0.00     | 0.00     | 0.00  | 0.00      | 0.01      | 5.20                 | 6.00      | 16.80  | 0.28      | 25.20                              | 0.00   | 0.00     | 0.00      |                     | 2008                |
| Итого за прием пищи:              | 500             | 29.9             | 49.5       | 68.7            | 718.7                                    | 0.24      | 1.82     | 0.60     | 6.88  | 0.19      | 0.05      | 388.88               | 54.61     | 498.24 | 6.31      | 116.12                             | 0.15   | 0.00     | 0.00      |                     |                     |
| Обед                              |                 |                  |            |                 |                                          |           |          |          |       |           |           |                      |           |        |           |                                    |        |          |           |                     |                     |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                  | 60              | 0.8              | 3.6        | 4.9             | 55.6                                     | 0.03      | 2.46     | 0.18     | 1.63  | 0.00      | 0.02      | 14.47                | 11.21     | 24.28  | 0.51      | 170.43                             | 2.31   | 0.00     | 0.00      | 67                  | 2011                |
| СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ И<br>КАРТОФЕЛЕМ  | 200             | 2.2              | 2.3        | 14.5            | 138.5                                    | 0.06      | 4.04     | 0.17     | 0.97  | 0.00      | 0.05      | 19.00                | 18.51     | 40.72  | 0.73      | 293.01                             | 2.82   | 0.01     | 0.00      | 103                 | 2011                |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ                    | 90              | 11.8             | 4.8        | 5.3             | 111.2                                    | 0.08      | 0.75     | 0.41     | 0.58  | 0.30      | 0.11      | 39.92                | 39.76     | 170.19 | 0.99      | 330.50                             | 96.21  | 0.41     | 0.01      | 256                 | 2011                |
| ГОРОХ ОТВАРНОЙ                    | 150             | 16.2             | 5.1        | 33.8            | 246.2                                    | 0.44      | 0.00     | 0.02     | 6.70  | 0.08      | 0.10      | 58.50                | 57.33     | 148.00 | 4.57      | 529.92                             | 3.69   | 0.02     | 0.00      | 197                 | 2011                |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                  | 200             | 0.0              | 0.0        | 19.4            | 77.4                                     | 0.00      | 0.00     | 0.00     | 0.00  | 0.00      | 0.00      | 9.27                 | 1.98      | 0.00   | 0.00      | 1.26                               | 0.00   | 0.00     | 0.00      | 348                 | 2011                |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ              | 40              | 2.7              | 0.4        | 17.0            | 81.6                                     | 0.07      | 0.00     | 0.00     | 0.88  | 0.00      | 0.03      | 7.20                 | 7.60      | 34.80  | 1.60      | 54.40                              | 2.24   | 0.00     | 0.00      |                     |                     |
| Итого за прием пищи:              | 740             | 33.6             | 16.1       | 94.8            | 710.6                                    | 0.68      | 7.25     | 0.78     | 10.76 | 0.38      | 0.31      | 148.36               | 136.39    | 417.99 | 8.40      | <sup>1</sup> 379.5<br><sub>2</sub> | 107.27 | 0.44     | 0.01      |                     |                     |
| Всего за день:                    |                 | 63.5             | 65.6       | 163.5           | 1 429.3                                  | 0.92      | 9.07     | 1.38     | 17.64 | 0.57      | 0.36      | 537.24               | 191.00    | 916.23 | 14.71     | <sup>1</sup> 495.6<br><sub>4</sub> | 107.42 | 0.44     | 0.01      |                     |                     |



## 14 день

| Прием пищи,<br>наименование блюда      | Масса<br>порции | Пищевые вещества |            |                 | Энергети-<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | Витамины  |       |          |       |           |           | Минеральные вещества |           |        |           |                                    |        |          |           | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|----------------------------------------|-----------------|------------------|------------|-----------------|------------------------------------------|-----------|-------|----------|-------|-----------|-----------|----------------------|-----------|--------|-----------|------------------------------------|--------|----------|-----------|---------------------|---------------------|
|                                        |                 | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г | Угледо-<br>ы, г |                                          | В1,<br>мг | С, мг | А,<br>мг | Е, мг | Д,<br>мкг | В2,<br>мг | Ca, мг               | Mg,<br>мг | P, мг  | Fe,<br>мг | K, мг                              | I, мкг | F,<br>мг | Se,<br>мг |                     |                     |
| Завтрак                                |                 |                  |            |                 |                                          |           |       |          |       |           |           |                      |           |        |           |                                    |        |          |           |                     |                     |
| МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ<br>С ЯЙЦОМ        | 180             | 6.8              | 11.7       | 21.9            | 320.1                                    | 0.08      | 0.15  | 0.10     | 1.67  | 0.58      | 0.13      | 58.43                | 18.97     | 92.43  | 1.14      | 128.14                             | 6.85   | 0.02     | 0.02      | 206                 | 2011                |
| ЧАЙ С САХАРОМ                          | 200             | 0.2              | 0.0        | 15.0            | 60.7                                     | 0.00      | 0.04  | 0.00     | 0.00  | 0.00      | 0.01      | 13.48                | 6.20      | 8.15   | 0.81      | 28.35                              | 0.00   | 0.00     | 0.00      | 376                 | 2011                |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С                     | 20              | 1.5              | 0.1        | 10.0            | 47.4                                     | 0.03      | 0.00  | 0.00     | 0.39  | 0.00      | 0.01      | 4.60                 | 6.60      | 16.80  | 0.40      | 25.80                              | 0.00   | 0.00     | 0.00      |                     |                     |
| ЯБЛОКО                                 | 100             | 0.4              | 0.4        | 9.8             | 47.0                                     | 0.03      | 10.00 | 0.01     | 0.63  | 0.00      | 0.02      | 16.00                | 8.00      | 11.00  | 2.20      | 278.00                             | 2.00   | 0.01     | 0.00      |                     | 2008                |
| Итого за прием пищи:                   | 500             | 8.9              | 12.2       | 56.7            | 475.2                                    | 0.14      | 10.19 | 0.11     | 2.69  | 0.58      | 0.17      | 92.51                | 39.77     | 128.38 | 4.55      | 460.29                             | 8.85   | 0.03     | 0.02      |                     |                     |
| Обед                                   |                 |                  |            |                 |                                          |           |       |          |       |           |           |                      |           |        |           |                                    |        |          |           |                     |                     |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ<br>ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 60              | 0.6              | 3.6        | 2.1             | 43.8                                     | 0.03      | 4.01  | 0.04     | 1.65  | 0.00      | 0.02      | 9.99                 | 8.74      | 18.50  | 0.51      | 125.73                             | 1.43   | 0.00     | 0.00      | 24                  | 2011                |
| СУП С ПЕЛЬМЕНЯМИ                       | 200             | 1.6              | 2.2        | 12.2            | 235.1                                    | 0.06      | 6.08  | 0.16     | 0.98  | 0.00      | 0.05      | 18.28                | 19.59     | 44.72  | 0.77      | 428.05                             | 4.14   | 0.02     | 0.00      | 88                  | 2011                |
| ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ<br>СОУСЕ              | 150             | 3.1              | 3.3        | 12.9            | 94.1                                     | 0.09      | 9.68  | 0.68     | 0.54  | 0.00      | 0.06      | 68.21                | 29.50     | 74.78  | 1.31      | 318.07                             | 4.19   | 0.03     | 0.00      | 338                 | 2008                |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК                        | 200             | 0.1              | 0.1        | 25.2            | 117.0                                    | 0.01      | 2.00  | 0.00     | 0.10  | 0.00      | 0.00      | 7.00                 | 2.00      | 6.00   | 0.40      | 0.00                               | 0.00   | 0.00     | 0.00      | 405                 | 2008                |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                   | 40              | 2.7              | 0.4        | 17.0            | 81.6                                     | 0.07      | 0.00  | 0.00     | 0.88  | 0.00      | 0.03      | 7.20                 | 7.60      | 34.80  | 1.60      | 54.40                              | 2.24   | 0.00     | 0.00      |                     |                     |
| Итого за прием пищи:                   | 740             | 21.2             | 21.2       | 74.0            | 762.1                                    | 0.41      | 30.80 | 5.07     | 7.35  | 0.05      | 1.23      | 164.29               | 82.68     | 382.27 | 8.42      | <sup>1</sup> 181.4<br><sub>1</sub> | 20.30  | 0.17     | 0.02      |                     |                     |
| Всего за день:                         |                 | 30.1             | 33.4       | 130.7           | 1 237.3                                  | 0.55      | 40.99 | 5.18     | 10.04 | 0.63      | 1.40      | 256.80               | 122.45    | 510.65 | 12.97     | <sup>1</sup> 641.7<br><sub>0</sub> | 29.15  | 0.20     | 0.04      |                     |                     |



**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

| Итого                                 | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |        |       |        |        |        | Минеральные вещества |          |          |        |           |        |       |        |
|---------------------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------------|----------|--------|-------|--------|--------|--------|----------------------|----------|----------|--------|-----------|--------|-------|--------|
|                                       | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                     | В1, мг   | С, мг  | А, мг | Е, мг  | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг   | Р, мг    | Fe, мг | К, мг     | I, мкг | F, мг | Se, мг |
| Итого за весь период                  | 647,2            | 659,7   | 2377,6      | 18513,6                             | 7.29     | 678.41 | 13.01 | 115.25 | 3.46   | 7.02   | 4 731.37             | 2 302.01 | 8 311.58 | 147.12 | 18 558.52 | 413.87 | 1.93  | 0.20   |
| Среднее значение за период            | 46.2             | 47.1    | 169.8       | 1 322.4                             | 0.52     | 48.46  | 0.93  | 8.23   | 0.25   | 0.50   | 337.96               | 164.43   | 593.68   | 10.51  | 1 325.61  | 29.56  | 0.14  | 0.01   |
| Содержание белков, жиров, углеводов в | 14.0             | 32.1    | 53.9        |                                     |          |        |       |        |        |        |                      |          |          |        |           |        |       |        |

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

| Возраст детей | Завтрак | Обед |
|---------------|---------|------|
| 7-11 лет      | 521     | 734  |

