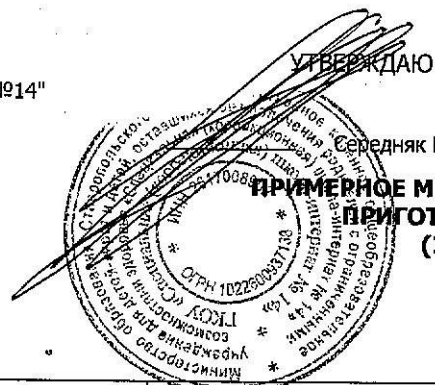


Столовая

ГКОУ «Специальная (коррекционная) школа-интернат №14»

Директор

Сезон: **Осенний-зимний**  
Категория: **с12до23 лет**



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
(2-х недельное)**

Приложение №8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**День 1**

| № рец. | Приём пищи,<br>наименование блюда              | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |               | ККАЛ         | Витамины (мг)  |             |              |    | Минеральные вещества (мг) |                |                |                |                |    |    |    |
|--------|------------------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|----------------|-------------|--------------|----|---------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----|----|----|
|        |                                                |                 | Б                | Ж            | У             |              | А<br>(рет.экв) | В1          | С            | Д  | К                         | Са             | Mg             | Р              | Fe             | I  | Se | F  |
| 1      | 2                                              | 3               | 4                | 5            | 6             | 7            | 8              | 9           | 10           | 11 | 13                        | 12             | 14             | 13             | 15             | 18 | 19 | 20 |
|        | <b>Завтрак</b>                                 |                 |                  |              |               |              |                |             |              |    |                           |                |                |                |                |    |    |    |
| 73     | икра кабачковая (консервированная)             | 150             |                  | 10,5         | 10,5          | 137          |                |             |              |    |                           |                |                |                |                |    |    |    |
| 212    | омлет смешанный с сосисками и сливочным маслом | 150\50\10       | 21,27            | 43,38        | 3,15          | 489          |                | 0,18        | 0,3          |    |                           | 136,5          | 27,27          | 335,4          | 3,96           |    |    |    |
| 1      | Бутерброд с маслом                             | 10/30           | 2,62             | 8,28         | 14,89         | 136          | 50             | 0,08        |              |    | 75,2                      | 14,7           | 23,14          | 81,8           | 1,51           |    |    |    |
| 379    | Кофейный напиток с молоком                     | 200             | 2,94             | 1,9          | 20,9          | 212          |                | 0,02        | 0,4          |    | 152,3                     | 127            | 13,6           | 91,6           | 0,04           |    |    |    |
| 15     | Сыр(порциями) "Российский"                     | 30              | 7,38             | 9,48         |               | 115          | 80             | 0,02        | 0,18         |    | 30                        | 279            | 13,5           | 195            | 0,24           |    |    |    |
|        | хлеб пшеничный высший сорт                     | 50              | 3,15             | 0,6          | 24,7          | 118          |                |             |              |    |                           | 11,5           | 16,5           | 43,5           | 1              |    |    |    |
|        | <b>Всего в Завтрак</b>                         | <b>680</b>      | <b>37,36</b>     | <b>74,14</b> | <b>74,14</b>  | <b>1 207</b> | <b>130</b>     | <b>0,3</b>  | <b>0,88</b>  |    | <b>257,5</b>              | <b>568,7</b>   | <b>94,01</b>   | <b>747,3</b>   | <b>6,75</b>    |    |    |    |
|        | <b>Второй завтрак</b>                          |                 |                  |              |               |              |                |             |              |    |                           |                |                |                |                |    |    |    |
| 338    | яблоки свежие                                  | 300             | 1,2              | 1,2          | 29,4          | 141          |                | 0,09        | 30           |    | 834                       | 48             | 27             | 33             | 6,6            |    |    |    |
|        | <b>Всего в Второй завтрак</b>                  | <b>300</b>      | <b>1,2</b>       | <b>1,2</b>   | <b>29,4</b>   | <b>141</b>   |                | <b>0,09</b> | <b>30</b>    |    | <b>834</b>                | <b>48</b>      | <b>27</b>      | <b>33</b>      | <b>6,6</b>     |    |    |    |
|        | <b>Обед</b>                                    |                 |                  |              |               |              |                |             |              |    |                           |                |                |                |                |    |    |    |
| 144    | Рагу из овощей с кашей                         | 100/5           | 2,71             | 8,78         | 19,2          | 170          | 30             | 0,07        | 11,1         |    | 266,62                    | 27,88          | 22,22          | 60,89          | 0,7            |    |    |    |
| 71     | овощи натуральные свежие(огурцы)               | 100             | 0,69             | 0,34         | 5,54          | 29           |                | 0,04        | 16,97        |    | 269,3                     | 16,97          | 10,19          | 13,58          | 0,46           |    |    |    |
| 102    | Суп картофельный с бобовыми                    | 300             | 6,59             | 6,32         | 19,84         | 177          |                | 0,27        | 6,99         |    | 567,39                    | 51,21          | 42,69          | 105,72         | 2,46           |    |    |    |
| 268    | Котлеты, биточки, шницели (из говядины)        | 100             | 15               | 24,24        | 7,16          | 312          | 40             | 0,08        | 0,29         |    | 292,34                    | 40,91          | 30,49          | 191,67         | 2,68           |    |    |    |
|        | хлеб пшеничный высший сорт                     | 80              | 6,39             | 1,13         | 26,93         | 144          |                | 0,16        |              |    | 194,4                     | 30,2743        | 53,5885        | 183,748        | 3,4857         |    |    |    |
|        | хлеб ржано - пшеничный                         | 100             | 3,7              | 1,9          | 41            | 206          |                |             | 0,18         |    |                           | 35             | 47             | 158            | 3,9            |    |    |    |
| 349    | Компот из смеси сухофруктов                    | 200             | 0,6              | 0,09         | 32            | 132          |                |             |              |    | 0,6                       | 32,4           | 17,4           | 23,4           | 0,6            |    |    |    |
|        | <b>Всего в Обед</b>                            | <b>985</b>      | <b>35,68</b>     | <b>42,8</b>  | <b>151,67</b> | <b>1 170</b> | <b>70</b>      | <b>0,62</b> | <b>35,53</b> |    | <b>1 590,65</b>           | <b>34,6443</b> | <b>23,5785</b> | <b>37,0085</b> | <b>14,2857</b> |    |    |    |
|        | <b>Полдник</b>                                 |                 |                  |              |               |              |                |             |              |    |                           |                |                |                |                |    |    |    |
|        | булочка йодированная                           | 100             | 8,2              | 3,8          | 57,3          | 301          |                |             |              |    |                           |                |                |                |                |    |    |    |
| 382    | Какао с молоком                                | 200             | 4,08             | 3,54         | 17,58         | 119          | 20             | 0,06        | 1,59         |    | 216,34                    | 152,22         | 21,34          | 124,56         | 0,478          |    |    |    |
|        | <b>Всего в Полдник</b>                         | <b>300</b>      | <b>12,28</b>     | <b>7,34</b>  | <b>74,88</b>  | <b>420</b>   | <b>20</b>      | <b>0,06</b> | <b>1,59</b>  |    | <b>216,34</b>             | <b>152,22</b>  | <b>21,34</b>   | <b>124,56</b>  | <b>0,478</b>   |    |    |    |
|        | <b>Ужин</b>                                    |                 |                  |              |               |              |                |             |              |    |                           |                |                |                |                |    |    |    |
| 71     | овощи натуральные свежие(помидор)              | 100             | 0,54             | 0,27         | 4,38          | 22           |                | 0,02        | 13,42        |    | 213,01                    | 13,42          | 8,06           | 10,74          | 0,36           |    |    |    |
| 229    | Рыба, тушенная в томате с овощами(горбуша)     | 100\100         | 22,7             | 5,8          | 7,6           | 206          |                | 0,1         | 7,84         |    | 550,08                    | 78,84          | 74,16          | 281,96         | 1,6            |    |    |    |

|     |                                       |            |               |               |               |              |            |             |               |  |                 |                |                |                |                |  |  |  |
|-----|---------------------------------------|------------|---------------|---------------|---------------|--------------|------------|-------------|---------------|--|-----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|--|--|--|
| 310 | Картофель отварной с маслом сливочным | 200\7      | 3,82          | 5,76          | 30,69         | 190          |            | 0,21        | 28            |  | 967,38          | 19,52          | 39,1           | 106,3          | 1,542          |  |  |  |
|     | хлеб пшеничный высший сорт            | 70         | 4,41          | 0,84          | 34,58         | 165          |            | 0,14        |               |  | 170,1           | 26,49          | 46,89          | 160,78         | 3,05           |  |  |  |
|     | хлеб ржано - пшеничный                | 50         | 1,85          | 0,95          | 20,5          | 103          |            |             | 0,09          |  |                 | 17,5           | 23,5           | 79             | 1,95           |  |  |  |
| 388 | сок фруктовый                         | 200        | 0,68          | 0,28          | 20,76         | 88           |            | 0,01        | 100           |  | 10,34           | 21,34          | 3,44           | 3,44           | 0,63           |  |  |  |
|     | <b>Всего в Ужин</b>                   | <b>827</b> | <b>34</b>     | <b>13,9</b>   | <b>118,51</b> | <b>774</b>   |            | <b>0,48</b> | <b>149,35</b> |  | <b>1 910,91</b> | <b>177,11</b>  | <b>195,15</b>  | <b>642,22</b>  | <b>9,132</b>   |  |  |  |
|     | 2 Ужин                                |            |               |               |               |              |            |             |               |  |                 |                |                |                |                |  |  |  |
| 386 | Кефир 2,5% жирности                   | 200        | 5,8           | 5             | 8,2           | 100          | 40         | 0,06        | 1,4           |  | 292             | 240            | 28             | 190            | 0,2            |  |  |  |
|     | йодированная соль                     | 8          |               |               |               |              |            |             |               |  |                 |                |                |                |                |  |  |  |
|     | <b>Всего в 2 Ужин</b>                 | <b>208</b> | <b>5,8</b>    | <b>5</b>      | <b>8,2</b>    | <b>100</b>   | <b>40</b>  | <b>0,06</b> | <b>1,4</b>    |  | <b>292</b>      | <b>240</b>     | <b>28</b>      | <b>190</b>     | <b>0,2</b>     |  |  |  |
|     | <b>Всего в день</b>                   |            | <b>126,32</b> | <b>144,38</b> | <b>456,8</b>  | <b>3 812</b> | <b>260</b> | <b>1,61</b> | <b>218,75</b> |  | <b>5 101,4</b>  | <b>20,6743</b> | <b>89,0785</b> | <b>74,0885</b> | <b>37,4457</b> |  |  |  |

Сезон: Осенний-зимний  
Категория: с12до23 лет

День 2

| № рец. | Приём пищи,<br>наименование блюда                | Масса<br>порции | Пищевые вещества |               |               | ККАЛ         | Витамины (мг)  |             |               |    | Минеральные вещества (мг) |                |                |                |                |    |    |    |
|--------|--------------------------------------------------|-----------------|------------------|---------------|---------------|--------------|----------------|-------------|---------------|----|---------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----|----|----|
|        |                                                  |                 | Б                | Ж             | У             |              | А<br>(рет.экв) | В1          | С             | Д  | К                         | Ca             | Mg             | P              | Fe             | I  | Se | F  |
| 1      | 2                                                | 3               | 4                | 5             | 6             | 7            | 8              | 9           | 10            | 11 | 13                        | 12             | 14             | 13             | 15             | 18 | 19 | 20 |
|        | <b>Завтрак</b>                                   |                 |                  |               |               |              |                |             |               |    |                           |                |                |                |                |    |    |    |
| 15     | Сыр(порциями) "Российский"                       | 30              | 7,38             | 9,48          |               | 115          | 80             | 0,02        | 0,18          |    | 30                        | 279            | 13,5           | 195            | 0,24           |    |    |    |
| 182    | Каша жидкая молочная (пшенная)с маслом сливочным | 250\10          | 7,92             | 12,33         | 56,58         | 271          | 80             | 0,26        | 1,62          |    | 289,258<br>3              | 164,85         | 58,675         | 230,775        | 1,45           |    |    |    |
| 1      | Бутерброд с маслом                               | 10/30           | 2,62             | 8,28          | 14,89         | 136          | 50             | 0,08        |               |    | 75,2                      | 14,7           | 23,14          | 81,8           | 1,51           |    |    |    |
|        | хлеб пшеничный высший сорт                       | 50              | 3,15             | 0,6           | 24,7          | 118          |                |             |               |    |                           | 11,5           | 16,5           | 43,5           | 1              |    |    |    |
| 388    | Напиток из плодов шиповника                      | 200             | 0,68             | 0,28          | 20,76         | 88           |                | 0,01        | 100           |    | 10,34                     | 21,34          | 3,44           | 3,44           | 0,634          |    |    |    |
|        | <b>Всего в Завтрак</b>                           | <b>580</b>      | <b>21,75</b>     | <b>30,97</b>  | <b>116,93</b> | <b>728</b>   | <b>210</b>     | <b>0,37</b> | <b>101,8</b>  |    | <b>04,7983</b>            | <b>491,39</b>  | <b>115,255</b> | <b>554,515</b> | <b>4,834</b>   |    |    |    |
|        | <b>Второй завтрак</b>                            |                 |                  |               |               |              |                |             |               |    |                           |                |                |                |                |    |    |    |
| 338    | апельсины свежие                                 | 300             | 1,2              | 1,2           | 29,4          | 141          |                | 0,09        | 30            |    | 834                       | 48             | 27             | 33             | 6,6            |    |    |    |
|        | <b>Всего в Второй завтрак</b>                    | <b>300</b>      | <b>1,2</b>       | <b>1,2</b>    | <b>29,4</b>   | <b>141</b>   |                | <b>0,09</b> | <b>30</b>     |    | <b>834</b>                | <b>48</b>      | <b>27</b>      | <b>33</b>      | <b>6,6</b>     |    |    |    |
|        | <b>Обед</b>                                      |                 |                  |               |               |              |                |             |               |    |                           |                |                |                |                |    |    |    |
| 321    | Капуста тушеная                                  | 250             | 4,61             | 8,06          | 17,98         | 163          |                | 0,05        | 25,65         |    | 751,025                   | 121,975        | 46,375         | 90,15          | 1,82           |    |    |    |
| 82     | Борщ с капустой и картофелем                     | 300             | 2,16             | 5,9           | 13,25         | 124          |                | 0,09        | 11,01         |    | 426,36                    | 50,37          | 35,79          | 78,96          | 1,65           |    |    |    |
| 291    | Плов из птицы                                    | 100\30<br>0     | 32,8             | 20,27         | 69,16         | 591          | 30             | 0,2         | 11,67         |    | 551,122<br>7              | 89,7032        | 104,593<br>6   | 339,354<br>8   | 3,8193         |    |    |    |
| 351    | Кисель из смеси сухофруктов                      | 200             | 0,17             | 0,08          | 28,38         | 115          |                | 0,01        | 12            |    | 34,15                     | 12             | 3,6            | 11,53          | 0,3            |    |    |    |
|        | хлеб пшеничный высший сорт                       | 100             | 6,3              | 1,2           | 49,4          | 236          |                | 0,2         |               |    | 243                       | 37,8429        | 66,9857        | 229,685<br>7   | 4,3571         |    |    |    |
|        | хлеб ржано - пшеничный                           | 100             | 3,7              | 1,9           | 41            | 206          |                |             | 0,18          |    |                           | 35             | 47             | 158            | 3,9            |    |    |    |
|        | <b>Всего в Обед</b>                              | <b>1 350</b>    | <b>49,74</b>     | <b>37,41</b>  | <b>219,17</b> | <b>1 435</b> | <b>30</b>      | <b>0,55</b> | <b>60,51</b>  |    | <b>05,6577</b>            | <b>46,8911</b> | <b>04,3443</b> | <b>07,6805</b> | <b>15,8464</b> |    |    |    |
|        | <b>Полдник</b>                                   |                 |                  |               |               |              |                |             |               |    |                           |                |                |                |                |    |    |    |
| 429    | Булочка "Веснушка"                               | 100             | 7,8              | 6,12          | 47,8          | 278          |                | 0,14        |               |    | 135,2                     | 22,6           | 30,4           | 78,4           | 1,46           |    |    |    |
| 382    | Какао с молоком                                  | 200             | 4,08             | 3,54          | 17,58         | 119          | 20             | 0,06        | 1,59          |    | 216,34                    | 152,22         | 21,34          | 124,56         | 0,478          |    |    |    |
|        | <b>Всего в Полдник</b>                           | <b>300</b>      | <b>11,88</b>     | <b>9,66</b>   | <b>65,38</b>  | <b>397</b>   | <b>20</b>      | <b>0,2</b>  | <b>1,59</b>   |    | <b>351,54</b>             | <b>174,82</b>  | <b>51,74</b>   | <b>202,96</b>  | <b>1,938</b>   |    |    |    |
|        | <b>Ужин</b>                                      |                 |                  |               |               |              |                |             |               |    |                           |                |                |                |                |    |    |    |
| 75     | Икра морковная                                   | 150             | 3,02             | 0,15          | 30,83         | 137          |                | 0,06        | 6,33          |    | 559,65                    | 39,8           | 48,37          | 91,39          | 1,51           |    |    |    |
| 223    | Запеканка из творога с молоком сгущенным         | 200\80          | 29,23            | 22,11         | 56            | 540          | 110            | 0,11        | 0,94          |    | 390,885<br>7              | 391,171<br>4   | 53,1143        | 430,314<br>3   | 1,2857         |    |    |    |
|        | хлеб ржано - пшеничный                           | 50              | 1,85             | 0,95          | 20,5          | 103          |                |             | 0,09          |    |                           | 17,5           | 23,5           | 79             | 1,95           |    |    |    |
|        | хлеб пшеничный высший сорт                       | 70              | 4,41             | 0,84          | 34,58         | 165          |                | 0,14        |               |    | 170,1                     | 26,49          | 46,89          | 160,78         | 3,05           |    |    |    |
| 388    | сок фруктовый                                    | 200             | 0,68             | 0,28          | 20,76         | 88           |                | 0,01        | 100           |    | 10,34                     | 21,34          | 3,44           | 3,44           | 0,63           |    |    |    |
|        | <b>Всего в Ужин</b>                              | <b>750</b>      | <b>39,19</b>     | <b>24,33</b>  | <b>162,67</b> | <b>1 033</b> | <b>110</b>     | <b>0,32</b> | <b>107,36</b> |    | <b>30,9757</b>            | <b>96,3014</b> | <b>75,3143</b> | <b>64,9243</b> | <b>8,4257</b>  |    |    |    |
|        | <b>2 Ужин</b>                                    |                 |                  |               |               |              |                |             |               |    |                           |                |                |                |                |    |    |    |
| 386    | Ряженка2,5%жирности<br>йодированная соль         | 200<br>8        | 5,8              | 5             | 8,4           | 102          | 40             | 0,04        | 0,6           |    | 292                       | 248            | 28             | 184            | 0,2            |    |    |    |
|        | <b>Всего в 2 Ужин</b>                            | <b>208</b>      | <b>5,8</b>       | <b>5</b>      | <b>8,4</b>    | <b>102</b>   | <b>40</b>      | <b>0,04</b> | <b>0,6</b>    |    | <b>292</b>                | <b>248</b>     | <b>28</b>      | <b>184</b>     | <b>0,2</b>     |    |    |    |
|        | <b>Всего в день</b>                              |                 | <b>129,56</b>    | <b>108,57</b> | <b>601,95</b> | <b>3 836</b> | <b>410</b>     | <b>1,57</b> | <b>301,86</b> |    | <b>18,9717</b>            | <b>05,4025</b> | <b>01,6536</b> | <b>47,0798</b> | <b>37,8441</b> |    |    |    |

Сезон: **Осенний-зимний**  
Категория: **с12до23 лет(летне-осенний**

### День 3

| № рец. | Приём пищи,<br>наименование блюда               | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | ККАЛ  | Витамины (мг)  |      |        |    | Минеральные вещества (мг) |         |         |              |         |    |    |    |
|--------|-------------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|-------|----------------|------|--------|----|---------------------------|---------|---------|--------------|---------|----|----|----|
|        |                                                 |                 | Б                | Ж     | У      |       | А<br>(рет.экв) | В1   | С      | Д  | К                         | Ca      | Mg      | P            | Fe      | I  | Se | F  |
| 1      | 2                                               | 3               | 4                | 5     | 6      | 7     | 8              | 9    | 10     | 11 | 13                        | 12      | 14      | 13           | 15      | 18 | 19 | 20 |
|        | Завтрак                                         |                 |                  |       |        |       |                |      |        |    |                           |         |         |              |         |    |    |    |
| 174    | Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным | 250\10          | 7                | 4,25  | 62,83  | 379   | 80             | 0,1  | 1,55   |    | 229,508<br>3              | 149,575 | 42,9083 | 188,808<br>3 | 0,6667  |    |    |    |
| 1      | Бутерброд с маслом                              | 10/30           | 2,62             | 8,28  | 14,89  | 136   | 50             | 0,08 |        |    | 75,2                      | 14,7    | 23,14   | 81,8         | 1,51    |    |    |    |
| 382    | Какао с молоком                                 | 200             | 4,08             | 3,54  | 17,58  | 119   | 20             | 0,06 | 1,59   |    | 216,34                    | 152,22  | 21,34   | 124,56       | 0,478   |    |    |    |
|        | хлеб пшеничный высший сорт                      | 50              | 3,15             | 0,6   | 24,7   | 118   |                |      |        |    |                           | 11,5    | 16,5    | 43,5         | 1       |    |    |    |
|        | Всего в Завтрак                                 | 550             | 16,85            | 16,67 | 120    | 752   | 150            | 0,24 | 3,14   |    | 21,0483                   | 327,995 | 03,8883 | 38,6683      | 3,6547  |    |    |    |
|        | Второй завтрак                                  |                 |                  |       |        |       |                |      |        |    |                           |         |         |              |         |    |    |    |
| 338    | бананы свежие                                   | 300             | 1,2              | 1,2   | 29,4   | 141   |                | 0,09 | 30     |    | 834                       | 48      | 27      | 33           | 6,6     |    |    |    |
|        | Всего в Второй завтрак                          | 300             | 1,2              | 1,2   | 29,4   | 141   |                | 0,09 | 30     |    | 834                       | 48      | 27      | 33           | 6,6     |    |    |    |
|        | Обед                                            |                 |                  |       |        |       |                |      |        |    |                           |         |         |              |         |    |    |    |
| 71     | овощи натуральные свежие(помидор)               | 100             | 0,54             | 0,27  | 4,38   | 22    |                | 0,02 | 13,42  |    | 213,01                    | 13,42   | 8,06    | 10,74        | 0,36    |    |    |    |
| 96     | Рассольник ленинградский                        | 300             | 2,42             | 6,11  | 14,38  | 129   |                | 0,11 | 10,05  |    | 571,86                    | 34,98   | 29,01   | 68,07        | 1,11    |    |    |    |
| 287    | Голубцы с мясом и рисом                         | 216             | 13,67            | 11,24 | 23,13  | 249   | 40             | 0,1  | 19,4   |    | 533,574<br>7              | 73,0162 | 46,6861 | 174,481<br>5 | 1,6405  |    |    |    |
| 143    | Рагу из овощей со сметанным соусом              | 200\60          | 4,25             | 10    | 27,53  | 217   | 40             | 0,12 | 5,2    |    | 504,114<br>3              | 53,15   | 45,68   | 98,78        | 0,59    |    |    |    |
| 349    | Компот из смеси сухофруктов                     | 200             | 0,6              | 0,09  | 32     | 132   |                |      |        |    | 0,6                       | 32,4    | 17,4    | 23,4         | 0,6     |    |    |    |
|        | хлеб пшеничный высший сорт                      | 100             | 6,3              | 1,2   | 49,4   | 236   |                | 0,2  |        |    | 243                       | 37,8429 | 66,9857 | 229,685<br>7 | 4,3571  |    |    |    |
|        | хлеб ржано - пшеничный                          | 100             | 3,7              | 1,9   | 41     | 206   |                |      | 0,18   |    |                           | 35      | 47      | 158          | 3,9     |    |    |    |
|        | Всего в Обед                                    | 1 276           | 31,48            | 30,81 | 191,82 | 1 191 | 80             | 0,55 | 48,25  |    | 066,159                   | 79,8091 | 60,8218 | 63,1572      | 12,5576 |    |    |    |
|        | Полдник                                         |                 |                  |       |        |       |                |      |        |    |                           |         |         |              |         |    |    |    |
|        | булочка йодированная                            | 100             | 8,2              | 3,8   | 57,3   | 301   |                |      |        |    |                           |         |         |              |         |    |    |    |
| 377    | Чай с лимоном и сахаром                         | 200/15<br>/7    | 0,13             | 0,02  | 15,2   | 62    |                |      | 2,83   |    | 21,3                      | 14,2    | 2,4     | 4,4          | 0,36    |    |    |    |
|        | Всего в Полдник                                 | 322             | 8,33             | 3,82  | 72,5   | 363   |                |      | 2,83   |    | 21,3                      | 14,2    | 2,4     | 4,4          | 0,36    |    |    |    |
|        | Ужин                                            |                 |                  |       |        |       |                |      |        |    |                           |         |         |              |         |    |    |    |
| 71     | овощи натуральные свежие(огурцы)                | 100             | 0,69             | 0,34  | 5,54   | 29    |                | 0,04 | 16,97  |    | 269,3                     | 16,97   | 10,19   | 13,58        | 0,46    |    |    |    |
| 235    | шницель рыбный натуральный(минтай)              | 150             | 13,65            | 10,35 | 17,55  | 195   |                |      |        |    |                           |         |         |              |         |    |    |    |
| 312    | Пюре картофельное с маслом сливочным            | 200\6           | 4,09             | 6,4   | 27,26  | 183   |                | 0,18 | 24,22  |    | 864,6                     | 49,3    | 37      | 115,46       | 1,346   |    |    |    |
| 388    | сок фруктовый                                   | 200             | 0,68             | 0,28  | 20,76  | 88    |                | 0,01 | 100    |    | 10,34                     | 21,34   | 3,44    | 3,44         | 0,63    |    |    |    |
|        | хлеб пшеничный высший сорт                      | 70              | 4,41             | 0,84  | 34,58  | 165   |                | 0,14 |        |    | 170,1                     | 26,49   | 46,89   | 160,78       | 3,05    |    |    |    |
|        | хлеб ржано - пшеничный                          | 50              | 1,85             | 0,95  | 20,5   | 103   |                |      | 0,09   |    |                           | 17,5    | 23,5    | 79           | 1,95    |    |    |    |
|        | Всего в Ужин                                    | 776             | 25,37            | 19,16 | 126,19 | 763   |                | 0,37 | 141,28 |    | 314,34                    | 131,6   | 121,02  | 372,26       | 7,436   |    |    |    |
|        | 2 Ужин                                          |                 |                  |       |        |       |                |      |        |    |                           |         |         |              |         |    |    |    |
|        | биоюгурт фруктовый 2,5%жирности                 | 200             | 10               | 6,4   | 7      | 136   |                |      |        |    |                           |         |         |              |         |    |    |    |
|        | йодированная соль                               | 8               |                  |       |        |       |                |      |        |    |                           |         |         |              |         |    |    |    |
|        | Всего в 2 Ужин                                  | 208             | 10               | 6,4   | 7      | 136   |                |      |        |    |                           |         |         |              |         |    |    |    |

|              |       |       |        |       |     |      |       |  |         |         |         |         |         |  |  |  |
|--------------|-------|-------|--------|-------|-----|------|-------|--|---------|---------|---------|---------|---------|--|--|--|
| Всего в день | 93,23 | 78,06 | 546,91 | 3 346 | 230 | 1,25 | 225,5 |  | 56,8473 | 01,6041 | 15,1301 | 11,4855 | 30,6083 |  |  |  |
|--------------|-------|-------|--------|-------|-----|------|-------|--|---------|---------|---------|---------|---------|--|--|--|

Сезон: **Осенний-зимний**  
 Категория: **с12до23 лет**

**День 4**

| № рец. | Приём пищи,<br>наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |               | ККАЛ         | Витамины (мг)  |             |               |    | Минеральные вещества (мг) |                |                |                |                |    |    |    |
|--------|----------------------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|----------------|-------------|---------------|----|---------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----|----|----|
|        |                                                    |                 | Б                | Ж            | У             |              | А<br>(рет.экв) | B1          | С             | D  | К                         | Ca             | Mg             | P              | Fe             | I  | Se | F  |
| 1      | 2                                                  | 3               | 4                | 5            | 6             | 7            | 8              | 9           | 10            | 11 | 13                        | 12             | 14             | 13             | 15             | 18 | 19 | 20 |
|        | <b>Завтрак</b>                                     |                 |                  |              |               |              |                |             |               |    |                           |                |                |                |                |    |    |    |
| 120    | Суп молочный с макаронными изделиями               | 250             | 5,47             | 4,75         | 17,96         | 150          | 30             | 0,09        | 0,83          |    | 218,825                   | 163            | 26,675         | 136,875        | 0,65           |    |    |    |
| 1      | Бутерброд с маслом                                 | 10/30           | 2,62             | 8,28         | 14,89         | 136          | 50             | 0,08        |               |    | 75,2                      | 14,7           | 23,14          | 81,8           | 1,51           |    |    |    |
| 379    | Кофейный напиток с молоком                         | 200             | 2,94             | 1,9          | 20,9          | 212          |                | 0,02        | 0,4           |    | 152,3                     | 127            | 13,6           | 91,6           | 0,04           |    |    |    |
|        | хлеб пшеничный высший сорт                         | 50              | 3,15             | 0,6          | 24,7          | 118          |                |             |               |    |                           | 11,5           | 16,5           | 43,5           | 1              |    |    |    |
|        | <b>Всего в Завтрак</b>                             | <b>540</b>      | <b>14,18</b>     | <b>15,53</b> | <b>78,45</b>  | <b>616</b>   | <b>80</b>      | <b>0,19</b> | <b>1,23</b>   |    | <b>446,325</b>            | <b>316,2</b>   | <b>79,915</b>  | <b>353,775</b> | <b>3,2</b>     |    |    |    |
|        | <b>Второй завтрак</b>                              |                 |                  |              |               |              |                |             |               |    |                           |                |                |                |                |    |    |    |
| 376    | Чай с сахаром                                      | 200/15          | 0,07             | 0,02         | 15            | 60           |                |             | 0,03          |    | 8,6                       | 11,1           | 1,4            | 2,8            | 0,28           |    |    |    |
|        | конфеты                                            | 60              | 1,2              | 5,4          | 47,4          | 245          |                |             |               |    |                           |                |                |                |                |    |    |    |
| 338    | яблоки свежие                                      | 300             | 1,2              | 1,2          | 29,4          | 141          |                | 0,09        | 30            |    | 834                       | 48             | 27             | 33             | 6,6            |    |    |    |
|        | <b>Всего в Второй завтрак</b>                      | <b>575</b>      | <b>2,47</b>      | <b>6,62</b>  | <b>91,8</b>   | <b>446</b>   |                | <b>0,09</b> | <b>30,03</b>  |    | <b>842,6</b>              | <b>59,1</b>    | <b>28,4</b>    | <b>35,8</b>    | <b>6,88</b>    |    |    |    |
|        | <b>Обед</b>                                        |                 |                  |              |               |              |                |             |               |    |                           |                |                |                |                |    |    |    |
| 71     | овощи натуральные свежие(помидор)                  | 100             | 0,54             | 0,27         | 4,38          | 22           |                | 0,02        | 13,42         |    | 213,01                    | 13,42          | 8,06           | 10,74          | 0,36           |    |    |    |
| 102    | Суп картофельный с бобовыми                        | 300             | 6,59             | 6,32         | 19,84         | 180          |                | 0,27        | 6,99          |    | 567,39                    | 51,21          | 42,69          | 105,72         | 2,46           |    |    |    |
| 279    | Тефтели 2-й вариант, с соусом сметанным с томатом  | 120\100         | 13,92            | 32,22        | 23,22         | 446          | 40             | 0,38        | 1,84          |    | 338                       | 43,24          | 34,64          | 171,02         | 1,76           |    |    |    |
| 302    | каша рассыпчатая (ячневая)                         | 180             | 5,7              | 5,26         | 37,04         | 220          |                |             |               |    | 118,65                    | 46,95          | 46,95          |                | 1,05           |    |    |    |
|        | хлеб пшеничный высший сорт                         | 100             | 6,3              | 1,2          | 49,4          | 236          |                | 0,2         |               |    | 243                       | 37,8429        | 66,9857        | 229,6857       | 4,3571         |    |    |    |
|        | хлеб ржано - пшеничный                             | 100             | 3,7              | 1,9          | 41            | 206          |                |             | 0,18          |    |                           | 35             | 47             | 158            | 3,9            |    |    |    |
| 351    | Кисель из смеси сухофруктов                        | 200             | 0,17             | 0,08         | 28,38         | 115          |                | 0,01        | 12            |    | 34,15                     | 12             | 3,6            | 11,53          | 0,3            |    |    |    |
|        | <b>Всего в Обед</b>                                | <b>1 200</b>    | <b>36,92</b>     | <b>47,25</b> | <b>203,26</b> | <b>1 425</b> | <b>40</b>      | <b>0,88</b> | <b>34,43</b>  |    | <b>1 514,2</b>            | <b>39,6629</b> | <b>49,9257</b> | <b>86,6957</b> | <b>14,1871</b> |    |    |    |
|        | <b>Полдник</b>                                     |                 |                  |              |               |              |                |             |               |    |                           |                |                |                |                |    |    |    |
| 376    | Чай с сахаром                                      | 200/15          | 0,07             | 0,02         | 15            | 60           |                |             | 0,03          |    | 8,6                       | 11,1           | 1,4            | 2,8            | 0,28           |    |    |    |
|        | пирожок с капустой                                 | 80              | 4,86             | 2,27         | 29,12         | 157          | 60             | 0,12        | 0,72          |    | 191,56                    | 20,27          | 20,05          | 50,19          | 0,94           |    |    |    |
|        | <b>Всего в Полдник</b>                             | <b>295</b>      | <b>4,93</b>      | <b>2,29</b>  | <b>44,12</b>  | <b>217</b>   | <b>60</b>      | <b>0,12</b> | <b>0,75</b>   |    | <b>200,16</b>             | <b>31,37</b>   | <b>21,45</b>   | <b>52,99</b>   | <b>1,22</b>    |    |    |    |
|        | <b>Ужин</b>                                        |                 |                  |              |               |              |                |             |               |    |                           |                |                |                |                |    |    |    |
| 222    | Пудинг из творога (запеченный)со стуженным молоком | 200\80          | 25,89            | 20,26        | 66,31         | 551          | 110            | 0,14        | 0,89          |    | 483,5714                  | 362,8857       | 53,9714        | 401,6286       | 1,6286         |    |    |    |
|        | хлеб ржано - пшеничный                             | 50              | 1,85             | 0,95         | 20,5          | 103          |                |             | 0,09          |    |                           | 17,5           | 23,5           | 79             | 1,95           |    |    |    |
|        | хлеб пшеничный высший сорт                         | 70              | 4,41             | 0,84         | 34,58         | 165          |                | 0,14        |               |    | 170,1                     | 26,49          | 46,89          | 160,78         | 3,05           |    |    |    |
| 388    | сок фруктовый                                      | 200             | 0,68             | 0,28         | 20,76         | 88           |                | 0,01        | 100           |    | 10,34                     | 21,34          | 3,44           | 3,44           | 0,63           |    |    |    |
|        | <b>Всего в Ужин</b>                                | <b>600</b>      | <b>32,83</b>     | <b>22,33</b> | <b>142,15</b> | <b>907</b>   | <b>110</b>     | <b>0,29</b> | <b>100,98</b> |    | <b>64,0114</b>            | <b>28,2157</b> | <b>27,8014</b> | <b>44,8486</b> | <b>7,2586</b>  |    |    |    |
|        | <b>2 Ужин</b>                                      |                 |                  |              |               |              |                |             |               |    |                           |                |                |                |                |    |    |    |
| 386    | Кефир 2,5% жирности                                | 200             | 5,8              | 5            | 8,2           | 100          | 40             | 0,06        | 1,4           |    | 292                       | 240            | 28             | 190            | 0,2            |    |    |    |
|        | йодированная соль                                  | 8               |                  |              |               |              |                |             |               |    |                           |                |                |                |                |    |    |    |
|        | <b>Всего в 2 Ужин</b>                              | <b>208</b>      | <b>5,8</b>       | <b>5</b>     | <b>8,2</b>    | <b>100</b>   | <b>40</b>      | <b>0,06</b> | <b>1,4</b>    |    | <b>292</b>                | <b>240</b>     | <b>28</b>      | <b>190</b>     | <b>0,2</b>     |    |    |    |
|        | <b>Всего в день</b>                                |                 | <b>97,13</b>     | <b>99,02</b> | <b>567,98</b> | <b>3 711</b> | <b>330</b>     | <b>1,63</b> | <b>168,82</b> |    | <b>59,2964</b>            | <b>14,5486</b> | <b>35,4921</b> | <b>64,1093</b> | <b>32,9457</b> |    |    |    |

| № рец. | Приём пищи,<br>наименование блюда          | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |               |              | Витамины (мг)  |             |              |    | Минеральные вещества (мг) |                |                |                |                |    |    |    |
|--------|--------------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|----------------|-------------|--------------|----|---------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----|----|----|
|        |                                            |                 | Б                | Ж            | У             | ККАЛ         | А<br>(рет.экв) | В1          | С            | Д  | К                         | Ca             | Mg             | P              | Fe             | I  | Se | F  |
| 1      | 2                                          | 3               | 4                | 5            | 6             | 7            | 8              | 9           | 10           | 11 | 13                        | 12             | 14             | 13             | 15             | 18 | 19 | 20 |
|        | <b>Завтрак</b>                             |                 |                  |              |               |              |                |             |              |    |                           |                |                |                |                |    |    |    |
| 71     | овощи натуральные свежие(помидор)          | 100             | 0,54             | 0,27         | 4,38          | 22           |                | 0,02        | 13,42        |    | 213,01                    | 13,42          | 8,06           | 10,74          | 0,36           |    |    |    |
| 243    | Сосиски отварные с маслом сливочным        | 100\10          | 10,09            | 28,27        | 0,45          | 298          | 40             | 0,16        |              |    | 202,727<br>3              | 33,6364        | 18,1818        | 147,272<br>7   | 1,6364         |    |    |    |
| 302    | Каша рассыпчатая (гречневая)               | 100             | 5,5              | 5,9          | 24,8          | 175          | 30             | 0,2         |              |    | 170,07                    | 10             | 88,78          | 133,87         | 2,98           |    |    |    |
| 1      | Бутерброд с маслом                         | 10/30           | 2,62             | 8,28         | 14,89         | 136          | 50             | 0,08        |              |    | 75,2                      | 14,7           | 23,14          | 81,8           | 1,51           |    |    |    |
|        | хлеб пшеничный высший сорт                 | 50              | 3,15             | 0,6          | 24,7          | 118          |                |             |              |    |                           | 11,5           | 16,5           | 43,5           | 1              |    |    |    |
| 379    | Кофейный напиток с молоком                 | 200             | 2,94             | 1,9          | 20,9          | 212          |                | 0,02        | 0,4          |    | 152,3                     | 127            | 13,6           | 91,6           | 0,04           |    |    |    |
|        | <b>Всего в Завтрак</b>                     | <b>600</b>      | <b>24,84</b>     | <b>45,22</b> | <b>90,12</b>  | <b>961</b>   | <b>120</b>     | <b>0,48</b> | <b>13,82</b> |    | <b>13,3073</b>            | <b>10,2564</b> | <b>68,2618</b> | <b>08,7827</b> | <b>7,5264</b>  |    |    |    |
|        | <b>Второй завтрак</b>                      |                 |                  |              |               |              |                |             |              |    |                           |                |                |                |                |    |    |    |
| 338    | апельсины свежие                           | 300             | 1,2              | 1,2          | 29,4          | 141          |                | 0,09        | 30           |    | 834                       | 48             | 27             | 33             | 6,6            |    |    |    |
|        | <b>Всего в Второй завтрак</b>              | <b>300</b>      | <b>1,2</b>       | <b>1,2</b>   | <b>29,4</b>   | <b>141</b>   |                | <b>0,09</b> | <b>30</b>    |    | <b>834</b>                | <b>48</b>      | <b>27</b>      | <b>33</b>      | <b>6,6</b>     |    |    |    |
|        | <b>Обед</b>                                |                 |                  |              |               |              |                |             |              |    |                           |                |                |                |                |    |    |    |
| 321    | Капуста тушеная                            | 250             | 4,61             | 8,06         | 17,98         | 163          |                | 0,05        | 25,65        |    | 751,025                   | 121,975        | 46,375         | 90,15          | 1,82           |    |    |    |
| 88     | Щи из свежей капусты с картофелем          | 300             | 2,12             | 5,94         | 9,48          | 107          |                | 0,07        | 18,93        |    | 459,99                    | 59,1           | 26,55          | 58,8           | 0,99           |    |    |    |
| 289    | Рагу из цыпленка                           | 100\25<br>0     | 25,62            | 21,3         | 30,4          | 416          | 80             | 0,16        | 23,3         |    | 1 264,68                  | 78             | 72             | 290,2          | 4,18           |    |    |    |
| 351    | Кисель из смеси сухофруктов                | 200             | 0,17             | 0,08         | 28,38         | 115          |                | 0,01        | 12           |    | 34,15                     | 12             | 3,6            | 11,53          | 0,3            |    |    |    |
|        | хлеб пшеничный высший сорт                 | 100             | 6,3              | 1,2          | 49,4          | 236          |                | 0,2         |              |    | 243                       | 37,8429        | 66,9857        | 229,685<br>7   | 4,3571         |    |    |    |
|        | хлеб ржано - пшеничный                     | 100             | 3,7              | 1,9          | 41            | 206          |                |             | 0,18         |    |                           | 35             | 47             | 158            | 3,9            |    |    |    |
|        | <b>Всего в Обед</b>                        | <b>1 300</b>    | <b>42,52</b>     | <b>38,48</b> | <b>176,64</b> | <b>1 243</b> | <b>80</b>      | <b>0,49</b> | <b>80,06</b> |    | <b>752,845</b>            | <b>43,9179</b> | <b>62,5107</b> | <b>38,3657</b> | <b>15,5471</b> |    |    |    |
|        | <b>Полдник</b>                             |                 |                  |              |               |              |                |             |              |    |                           |                |                |                |                |    |    |    |
| 376    | Чай с сахаром                              | 200/15          | 0,07             | 0,02         | 15            | 60           |                |             | 0,03         |    | 8,6                       | 11,1           | 1,4            | 2,8            | 0,28           |    |    |    |
| 428    | Булочка школьная                           | 100             | 8,35             | 3,2          | 44,85         | 242          |                | 0,15        |              |    | 117,67                    | 22,5           | 32,33          | 76,83          | 1,47           |    |    |    |
|        | <b>Всего в Полдник</b>                     | <b>315</b>      | <b>8,42</b>      | <b>3,22</b>  | <b>59,85</b>  | <b>302</b>   |                | <b>0,15</b> | <b>0,03</b>  |    | <b>126,27</b>             | <b>33,6</b>    | <b>33,73</b>   | <b>79,63</b>   | <b>1,75</b>    |    |    |    |
|        | <b>Ужин</b>                                |                 |                  |              |               |              |                |             |              |    |                           |                |                |                |                |    |    |    |
| 71     | овощи натуральные свежие(огурцы)           | 100             | 0,69             | 0,34         | 5,54          | 29           |                | 0,04        | 16,97        |    | 269,3                     | 16,97          | 10,19          | 13,58          | 0,46           |    |    |    |
| 229    | Рыба, тушенная в томате с овощами(горбуша) | 100\10<br>0     | 22,7             | 5,8          | 7,6           | 206          |                | 0,1         | 7,84         |    | 550,08                    | 78,84          | 74,16          | 281,96         | 1,6            |    |    |    |
| 310    | Картофель отварной с маслом сливочным      | 200\7           | 3,82             | 5,76         | 30,69         | 190          |                | 0,21        | 28           |    | 967,38                    | 19,52          | 39,1           | 106,3          | 1,542          |    |    |    |
|        | хлеб пшеничный высший сорт                 | 70              | 4,41             | 0,84         | 34,58         | 165          |                | 0,14        |              |    | 170,1                     | 26,49          | 46,89          | 160,78         | 3,05           |    |    |    |
|        | хлеб ржано - пшеничный                     | 50              | 1,85             | 0,95         | 20,5          | 103          |                |             | 0,09         |    |                           | 17,5           | 23,5           | 79             | 1,95           |    |    |    |
| 388    | сок фруктовый                              | 200             | 0,68             | 0,28         | 20,76         | 88           |                | 0,01        | 100          |    | 10,34                     | 21,34          | 3,44           | 3,44           | 0,63           |    |    |    |
|        | <b>Всего в Ужин</b>                        | <b>827</b>      | <b>34,15</b>     | <b>13,97</b> | <b>119,67</b> | <b>781</b>   |                | <b>0,5</b>  | <b>152,9</b> |    | <b>1 967,2</b>            | <b>180,66</b>  | <b>197,28</b>  | <b>645,06</b>  | <b>9,232</b>   |    |    |    |
|        | <b>2 Ужин</b>                              |                 |                  |              |               |              |                |             |              |    |                           |                |                |                |                |    |    |    |
| 386    | Ряженка 2,5% жирности                      | 200             | 5,8              | 5            | 8,4           | 102          | 40             | 0,04        | 0,6          |    | 292                       | 248            | 28             | 184            | 0,2            |    |    |    |
|        | йодированная соль                          | 8               |                  |              |               |              |                |             |              |    |                           |                |                |                |                |    |    |    |

|                |     |        |        |        |       |     |      |        |  |         |         |         |         |         |  |  |  |
|----------------|-----|--------|--------|--------|-------|-----|------|--------|--|---------|---------|---------|---------|---------|--|--|--|
| Всего в 2 Ужин | 208 | 5,8    | 5      | 8,4    | 102   | 40  | 0,04 | 0,6    |  | 292     | 248     | 28      | 184     | 0,2     |  |  |  |
| Всего в день   |     | 116,93 | 107,09 | 484,08 | 3 530 | 240 | 1,75 | 277,41 |  | 85,6223 | 64,4343 | 16,7825 | 88,8384 | 40,8555 |  |  |  |

Сезон: **Осенний-зимний**  
 Категория: **с12до23 лет(летне-осенний)**

**День 6**

| № рец. | Приём пищи,<br>наименование блюда                | Масса<br>порции | Пищевые вещества |               |               | ККАЛ         | Витамины (мг)  |             |               |    | Минеральные вещества (мг) |                      |                      |                      |                |    |    |    |
|--------|--------------------------------------------------|-----------------|------------------|---------------|---------------|--------------|----------------|-------------|---------------|----|---------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------|----|----|----|
|        |                                                  |                 | Б                | Ж             | У             |              | А<br>(рет.экв) | В1          | С             | Д  | К                         | Ca                   | Mg                   | P                    | Fe             | I  | Se | F  |
| 1      | 2                                                | 3               | 4                | 5             | 6             | 7            | 8              | 9           | 10            | 11 | 13                        | 12                   | 14                   | 13                   | 15             | 18 | 19 | 20 |
|        | <b>Завтрак</b>                                   |                 |                  |               |               |              |                |             |               |    |                           |                      |                      |                      |                |    |    |    |
| 181    | Каша молочная из манной крупы с маслом сливочным | 250\10          | 6,88             | 12,13         | 23,88         | 298          | 90             | 0,1         | 1,63          |    | 235,975                   | 160,162 <sub>5</sub> | 24,525               | 148,687 <sub>5</sub> | 0,5            |    |    |    |
| 8      | бутерброд горячий с колбасой                     | 60              | 28,88            | 7,15          | 16,05         | 175          |                |             |               |    | 102,964 <sub>3</sub>      | 16,8214              | 63,5893              | 56,0357              | 28,6286        |    |    |    |
| 14     | Масло (порциями)                                 | 10              | 0,07             | 7,8           | 0,1           | 71           | 50             |             |               |    | 2,3                       | 1,8                  | 0,04                 | 2,6                  | 0,01           |    |    |    |
| 382    | Какао с молоком                                  | 200             | 4,08             | 3,54          | 17,58         | 119          | 20             | 0,06        | 1,59          |    | 216,34                    | 152,22               | 21,34                | 124,56               | 0,478          |    |    |    |
|        | хлеб пшеничный высший сорт                       | 50              | 3,15             | 0,6           | 24,7          | 118          |                |             |               |    |                           | 11,5                 | 16,5                 | 43,5                 | 1              |    |    |    |
|        | <b>Всего в Завтрак</b>                           | <b>580</b>      | <b>43,06</b>     | <b>31,22</b>  | <b>82,31</b>  | <b>781</b>   | <b>160</b>     | <b>0,16</b> | <b>3,22</b>   |    | <b>57,5793</b>            | <b>42,5039</b>       | <b>25,9943</b>       | <b>75,3832</b>       | <b>30,6166</b> |    |    |    |
|        | <b>Второй завтрак</b>                            |                 |                  |               |               |              |                |             |               |    |                           |                      |                      |                      |                |    |    |    |
| 338    | бананы свежие                                    | 300             | 1,2              | 1,2           | 29,4          | 141          |                | 0,09        | 30            |    | 834                       | 48                   | 27                   | 33                   | 6,6            |    |    |    |
|        | <b>Всего в Второй завтрак</b>                    | <b>300</b>      | <b>1,2</b>       | <b>1,2</b>    | <b>29,4</b>   | <b>141</b>   |                | <b>0,09</b> | <b>30</b>     |    | <b>834</b>                | <b>48</b>            | <b>27</b>            | <b>33</b>            | <b>6,6</b>     |    |    |    |
|        | <b>Обед</b>                                      |                 |                  |               |               |              |                |             |               |    |                           |                      |                      |                      |                |    |    |    |
| 71     | овощи натуральные свежие(огурцы)                 | 100             | 0,69             | 0,34          | 5,54          | 29           |                | 0,04        | 16,97         |    | 269,3                     | 16,97                | 10,19                | 13,58                | 0,46           |    |    |    |
| 108    | Суп картофельный с клецками                      | 300             | 4,27             | 5,51          | 22,55         | 173          | 20             | 0,13        | 6,9           |    | 426,9                     | 40,08                | 30,42                | 86,67                | 1,41           |    |    |    |
| 284    | Запеканка картофельная с мясом(говядина)         | 100\280         | 45,91            | 57,6          | 54,63         | 896          |                |             |               |    | 3 842,66 <sub>67</sub>    | 117,106 <sub>7</sub> | 292,826 <sub>7</sub> | 781,106 <sub>7</sub> | 10,56          |    |    |    |
|        | хлеб пшеничный высший сорт                       | 100             | 6,3              | 1,2           | 49,4          | 236          |                | 0,2         |               |    | 243                       | 37,8429              | 66,9857              | 229,685 <sub>7</sub> | 4,3571         |    |    |    |
|        | хлеб ржано - пшеничный                           | 100             | 3,7              | 1,9           | 41            | 206          |                |             | 0,18          |    |                           | 35                   | 47                   | 158                  | 3,9            |    |    |    |
| 349    | Компот из смеси сухофруктов                      | 200             | 0,6              | 0,09          | 32            | 132          |                |             |               |    | 0,6                       | 32,4                 | 17,4                 | 23,4                 | 0,6            |    |    |    |
|        | <b>Всего в Обед</b>                              | <b>1 180</b>    | <b>61,47</b>     | <b>66,64</b>  | <b>205,12</b> | <b>1 672</b> | <b>20</b>      | <b>0,37</b> | <b>24,05</b>  |    | <b>82,4667</b>            | <b>79,3996</b>       | <b>64,8224</b>       | <b>92,4424</b>       | <b>21,2871</b> |    |    |    |
|        | <b>Полдник</b>                                   |                 |                  |               |               |              |                |             |               |    |                           |                      |                      |                      |                |    |    |    |
| 376    | Чай с сахаром                                    | 200/15          | 0,07             | 0,02          | 15            | 60           |                |             | 0,03          |    | 8,6                       | 11,1                 | 1,4                  | 2,8                  | 0,28           |    |    |    |
|        | печенье                                          | 60              | 5,1              | 6,18          | 42,36         | 243          |                |             |               |    |                           |                      |                      |                      |                |    |    |    |
|        | <b>Всего в Полдник</b>                           | <b>275</b>      | <b>5,17</b>      | <b>6,2</b>    | <b>57,36</b>  | <b>303</b>   |                |             | <b>0,03</b>   |    | <b>8,6</b>                | <b>11,1</b>          | <b>1,4</b>           | <b>2,8</b>           | <b>0,28</b>    |    |    |    |
|        | <b>Ужин</b>                                      |                 |                  |               |               |              |                |             |               |    |                           |                      |                      |                      |                |    |    |    |
| 219    | Сырники из творога со сметанным соусом           | 150\50          | 18,4             | 16,5          | 14,7          | 234          | 140            | 0,8         | 0,3           |    | 180,55                    | 164,1                | 24,6                 | 224,8                | 0,8            |    |    |    |
| 209    | яйцо вареное                                     | 40              | 5,08             | 4,6           | 0,28          | 78           |                | 0,03        |               |    | 56                        | 22                   | 4,8                  | 76,8                 | 1              |    |    |    |
| 388    | сок фруктовый                                    | 200             | 0,68             | 0,28          | 20,76         | 88           |                | 0,01        | 100           |    | 10,34                     | 21,34                | 3,44                 | 3,44                 | 0,63           |    |    |    |
|        | хлеб пшеничный высший сорт                       | 70              | 4,41             | 0,84          | 34,58         | 165          |                | 0,14        |               |    | 170,1                     | 26,49                | 46,89                | 160,78               | 3,05           |    |    |    |
|        | хлеб ржано - пшеничный                           | 50              | 1,85             | 0,95          | 20,5          | 103          |                |             | 0,09          |    |                           | 17,5                 | 23,5                 | 79                   | 1,95           |    |    |    |
|        | <b>Всего в Ужин</b>                              | <b>560</b>      | <b>30,42</b>     | <b>23,17</b>  | <b>90,82</b>  | <b>668</b>   | <b>140</b>     | <b>0,98</b> | <b>100,39</b> |    | <b>416,99</b>             | <b>251,43</b>        | <b>103,23</b>        | <b>544,82</b>        | <b>7,43</b>    |    |    |    |
|        | <b>2 Ужин</b>                                    |                 |                  |               |               |              |                |             |               |    |                           |                      |                      |                      |                |    |    |    |
|        | биойогурт фруктовый 2,5%жирности                 | 200             | 10               | 6,4           | 7             | 136          |                |             |               |    |                           |                      |                      |                      |                |    |    |    |
|        | йодированная соль                                | 8               |                  |               |               |              |                |             |               |    |                           |                      |                      |                      |                |    |    |    |
|        | <b>Всего в 2 Ужин</b>                            | <b>208</b>      | <b>10</b>        | <b>6,4</b>    | <b>7</b>      | <b>136</b>   |                |             |               |    |                           |                      |                      |                      |                |    |    |    |
|        | <b>Всего в день</b>                              |                 | <b>151,32</b>    | <b>134,83</b> | <b>472,01</b> | <b>3 701</b> | <b>320</b>     | <b>1,6</b>  | <b>157,69</b> |    | <b>599,636</b>            | <b>32,4335</b>       | <b>22,4467</b>       | <b>48,4456</b>       | <b>66,2137</b> |    |    |    |

Сезон: **Осенний-зимний**  
 Категория: **с12до23 лет**

**День 7**

| № рец. | Приём пищи,<br>наименование блюда    | Масса<br>порции | Пищевые вещества |               |               | ККАЛ         | Витамины (мг)  |             |               |    | Минеральные вещества (мг) |                |                |                |                |    |    |    |
|--------|--------------------------------------|-----------------|------------------|---------------|---------------|--------------|----------------|-------------|---------------|----|---------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----|----|----|
|        |                                      |                 | Б                | Ж             | У             |              | А<br>(рет.экв) | В1          | С             | D  | К                         | Ca             | Mg             | P              | Fe             | I  | Se | F  |
| 1      | 2                                    | 3               | 4                | 5             | 6             | 7            | 8              | 9           | 10            | 11 | 13                        | 12             | 14             | 13             | 15             | 18 | 19 | 20 |
|        | <b>Завтрак</b>                       |                 |                  |               |               |              |                |             |               |    |                           |                |                |                |                |    |    |    |
| 190    | Пудинг рисовый молочный              | 250             | 13,26            | 24,33         | 68,48         | 267          | 120            | 0,19        | 0,02          |    | 281,141<br>7              | 125,758<br>3   | 71,5917        | 269,241<br>7   | 2,8083         |    |    |    |
| 1      | Бутерброд с маслом                   | 10/30           | 2,62             | 8,28          | 14,89         | 136          | 50             | 0,08        |               |    | 75,2                      | 14,7           | 23,14          | 81,8           | 1,51           |    |    |    |
| 376    | Чай с сахаром                        | 200/15          | 0,07             | 0,02          | 15            | 60           |                |             | 0,03          |    | 8,6                       | 11,1           | 1,4            | 2,8            | 0,28           |    |    |    |
|        | хлеб пшеничный высший сорт           | 50              | 3,15             | 0,6           | 24,7          | 118          |                |             |               |    |                           | 11,5           | 16,5           | 43,5           | 1              |    |    |    |
|        | <b>Всего в Завтрак</b>               | <b>555</b>      | <b>19,1</b>      | <b>33,23</b>  | <b>123,07</b> | <b>581</b>   | <b>170</b>     | <b>0,27</b> | <b>0,05</b>   |    | <b>64,9417</b>            | <b>63,0583</b> | <b>12,6317</b> | <b>97,3417</b> | <b>5,5983</b>  |    |    |    |
|        | <b>Второй завтрак</b>                |                 |                  |               |               |              |                |             |               |    |                           |                |                |                |                |    |    |    |
| 338    | яблоки свежие                        | 300             | 1,2              | 1,2           | 29,4          | 141          |                | 0,09        | 30            |    | 834                       | 48             | 27             | 33             | 6,6            |    |    |    |
|        | <b>Всего в Второй завтрак</b>        | <b>300</b>      | <b>1,2</b>       | <b>1,2</b>    | <b>29,4</b>   | <b>141</b>   |                | <b>0,09</b> | <b>30</b>     |    | <b>834</b>                | <b>48</b>      | <b>27</b>      | <b>33</b>      | <b>6,6</b>     |    |    |    |
|        | <b>Обед</b>                          |                 |                  |               |               |              |                |             |               |    |                           |                |                |                |                |    |    |    |
| 71     | овощи натуральные свежие(огурцы)     | 100             | 0,7              | 0,1           | 1,9           | 12           |                | 0,04        | 4,9           |    |                           | 17             | 14             | 30             | 0,5            |    |    |    |
| 82     | Борщ с капустой и картофелем         | 300             | 2,16             | 5,9           | 13,25         | 124          |                | 0,09        | 11,01         |    | 426,36                    | 50,37          | 35,79          | 78,96          | 1,65           |    |    |    |
| 255    | Печень по-строгановски               | 100             | 13,25            | 11,36         | 3,52          | 185          | 6 070          | 0,22        | 24,42         |    | 204,98                    | 6,66           | 13,32          | 232,36         | 5,11           |    |    |    |
| 143    | Рагу из овощей со сметанным соусом   | 200\60          | 4,25             | 10            | 27,53         | 217          | 40             | 0,12        | 5,2           |    | 504,114<br>3              | 53,15          | 45,68          | 98,78          | 0,59           |    |    |    |
|        | хлеб пшеничный высший сорт           | 100             | 6,3              | 1,2           | 49,4          | 236          |                | 0,2         |               |    | 243                       | 37,8429        | 66,9857        | 229,685<br>7   | 4,3571         |    |    |    |
|        | хлеб ржано - пшеничный               | 100             | 3,7              | 1,9           | 41            | 206          |                |             | 0,18          |    |                           | 35             | 47             | 158            | 3,9            |    |    |    |
| 349    | Компот из смеси сухофруктов          | 200             | 0,6              | 0,09          | 32            | 132          |                |             |               |    | 0,6                       | 32,4           | 17,4           | 23,4           | 0,6            |    |    |    |
|        | <b>Всего в Обед</b>                  | <b>1 160</b>    | <b>30,96</b>     | <b>30,55</b>  | <b>168,6</b>  | <b>1 112</b> | <b>6 110</b>   | <b>0,67</b> | <b>45,71</b>  |    | <b>79,0543</b>            | <b>32,4229</b> | <b>40,1757</b> | <b>51,1857</b> | <b>16,7071</b> |    |    |    |
|        | <b>Полдник</b>                       |                 |                  |               |               |              |                |             |               |    |                           |                |                |                |                |    |    |    |
|        | конфеты                              | 60              | 1,2              | 5,4           | 47,4          | 245          |                |             |               |    |                           |                |                |                |                |    |    |    |
| 382    | Какао с молоком                      | 200             | 4,08             | 3,54          | 17,58         | 119          | 20             | 0,06        | 1,59          |    | 216,34                    | 152,22         | 21,34          | 124,56         | 0,478          |    |    |    |
|        | <b>Всего в Полдник</b>               | <b>260</b>      | <b>5,28</b>      | <b>8,94</b>   | <b>64,98</b>  | <b>364</b>   | <b>20</b>      | <b>0,06</b> | <b>1,59</b>   |    | <b>216,34</b>             | <b>152,22</b>  | <b>21,34</b>   | <b>124,56</b>  | <b>0,478</b>   |    |    |    |
|        | <b>Ужин</b>                          |                 |                  |               |               |              |                |             |               |    |                           |                |                |                |                |    |    |    |
| 71     | овощи натуральные свежие(помидор)    | 100             | 0,54             | 0,27          | 4,38          | 22           |                | 0,02        | 13,42         |    | 213,01                    | 13,42          | 8,06           | 10,74          | 0,36           |    |    |    |
| 227    | Рыба припущенная(скупмбрия)          | 120             | 16,8             | 21,2          | 0,56          | 260          | 180            | 0,01        | 0,23          |    | 158,976                   | 58,524         | 215,916        | 51,852         | 1,248          |    |    |    |
| 312    | Пюре картофельное с маслом сливочным | 200\6           | 4,09             | 6,4           | 27,26         | 183          |                | 0,18        | 24,22         |    | 864,6                     | 49,3           | 37             | 115,46         | 1,346          |    |    |    |
|        | хлеб пшеничный высший сорт           | 70              | 4,41             | 0,84          | 34,58         | 165          |                | 0,14        |               |    | 170,1                     | 26,49          | 46,89          | 160,78         | 3,05           |    |    |    |
|        | хлеб ржано - пшеничный               | 50              | 1,85             | 0,95          | 20,5          | 103          |                |             | 0,09          |    |                           | 17,5           | 23,5           | 79             | 1,95           |    |    |    |
| 388    | сок фруктовый                        | 200             | 0,68             | 0,28          | 20,76         | 88           |                | 0,01        | 100           |    | 10,34                     | 21,34          | 3,44           | 3,44           | 0,63           |    |    |    |
|        | <b>Всего в Ужин</b>                  | <b>746</b>      | <b>28,37</b>     | <b>29,94</b>  | <b>108,04</b> | <b>821</b>   | <b>180</b>     | <b>0,36</b> | <b>137,96</b> |    | <b>417,026</b>            | <b>186,574</b> | <b>334,806</b> | <b>421,272</b> | <b>8,584</b>   |    |    |    |
|        | <b>2 Ужин</b>                        |                 |                  |               |               |              |                |             |               |    |                           |                |                |                |                |    |    |    |
| 386    | Кефир 2,5% жирности                  | 200             | 5,8              | 5             | 8,2           | 100          | 40             | 0,06        | 1,4           |    | 292                       | 240            | 28             | 190            | 0,2            |    |    |    |
|        | йодированная соль                    | 8               |                  |               |               |              |                |             |               |    |                           |                |                |                |                |    |    |    |
|        | <b>Всего в 2 Ужин</b>                | <b>208</b>      | <b>5,8</b>       | <b>5</b>      | <b>8,2</b>    | <b>100</b>   | <b>40</b>      | <b>0,06</b> | <b>1,4</b>    |    | <b>292</b>                | <b>240</b>     | <b>28</b>      | <b>190</b>     | <b>0,2</b>     |    |    |    |
|        | <b>Всего в день</b>                  |                 | <b>90,71</b>     | <b>108,86</b> | <b>502,29</b> | <b>3 119</b> | <b>6 520</b>   | <b>1,51</b> | <b>216,71</b> |    | <b>503,362</b>            | <b>22,2752</b> | <b>63,9534</b> | <b>17,3594</b> | <b>38,1674</b> |    |    |    |

Сезон: **Осенний-зимний**  
Категория: **с12до23 лет**

## День 8

| № рец. | Приём пищи,<br>наименование блюда              | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        |       | Витамины (мг)  |      |        |    | Минеральные вещества (мг) |         |         |          |         |    |    |    |
|--------|------------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|-------|----------------|------|--------|----|---------------------------|---------|---------|----------|---------|----|----|----|
|        |                                                |                 | Б                | Ж     | У      | ККАЛ  | А<br>(рет.экв) | B1   | С      | D  | K                         | Ca      | Mg      | P        | Fe      | I  | Se | F  |
|        |                                                |                 |                  |       |        |       |                |      |        |    |                           |         |         |          |         |    |    |    |
| 1      | 2                                              | 3               | 4                | 5     | 6      | 7     | 8              | 9    | 10     | 11 | 13                        | 12      | 14      | 13       | 15      | 18 | 19 | 20 |
|        | Завтрак                                        |                 |                  |       |        |       |                |      |        |    |                           |         |         |          |         |    |    |    |
|        | горошек зеленый консервированный               | 100             | 3                | 0,5   | 0,5    | 50    |                |      |        |    |                           |         |         |          |         |    |    |    |
| 212    | омлет смешанный с сосисками и сливочным маслом | 150\50\10       | 21,27            | 43,38 | 3,15   | 489   |                | 0,18 | 0,3    |    |                           | 136,5   | 27,27   | 335,4    | 3,96    |    |    |    |
| 1      | Бутерброд с маслом                             | 10/30           | 2,62             | 8,28  | 14,89  | 136   | 50             | 0,08 |        |    | 75,2                      | 14,7    | 23,14   | 81,8     | 1,51    |    |    |    |
| 15     | Сыр(порциями) "Российский"                     | 30              | 7,38             | 9,48  |        | 115   | 80             | 0,02 | 0,18   |    | 30                        | 279     | 13,5    | 195      | 0,24    |    |    |    |
| 379    | Кофейный напиток с молоком                     | 200             | 2,94             | 1,9   | 20,9   | 212   |                | 0,02 | 0,4    |    | 152,3                     | 127     | 13,6    | 91,6     | 0,04    |    |    |    |
|        | хлеб пшеничный высший сорт                     | 50              | 3,15             | 0,6   | 24,7   | 118   |                |      |        |    |                           | 11,5    | 16,5    | 43,5     | 1       |    |    |    |
|        | Всего в Завтрак                                | 630             | 40,36            | 64,14 | 64,14  | 1 120 | 130            | 0,3  | 0,88   |    | 257,5                     | 568,7   | 94,01   | 747,3    | 6,75    |    |    |    |
|        | Второй завтрак                                 |                 |                  |       |        |       |                |      |        |    |                           |         |         |          |         |    |    |    |
| 376    | Чай с сахаром                                  | 200/15          | 0,07             | 0,02  | 15     | 60    |                |      | 0,03   |    | 8,6                       | 11,1    | 1,4     | 2,8      | 0,28    |    |    |    |
| 338    | апельсины свежие                               | 300             | 1,2              | 1,2   | 29,4   | 141   |                | 0,09 | 30     |    | 834                       | 48      | 27      | 33       | 6,6     |    |    |    |
|        | пряники                                        | 60              | 2,94             | 2,28  | 46,38  | 218   |                |      |        |    |                           |         |         |          |         |    |    |    |
|        | Всего в Второй завтрак                         | 575             | 4,21             | 3,5   | 90,78  | 419   |                | 0,09 | 30,03  |    | 842,6                     | 59,1    | 28,4    | 35,8     | 6,88    |    |    |    |
|        | Обед                                           |                 |                  |       |        |       |                |      |        |    |                           |         |         |          |         |    |    |    |
| 71     | овощи натуральные свежие(помидор)              | 100             | 0,54             | 0,27  | 4,38   | 22    |                | 0,02 | 13,42  |    | 213,01                    | 13,42   | 8,06    | 10,74    | 0,36    |    |    |    |
| 101    | Суп картофельный с крупой                      | 300             | 6,11             | 7,12  | 10,38  | 150   | 20             | 0,01 | 3,98   |    | 556,98                    | 20,2    | 15,3    | 33,04    | 0,6     |    |    |    |
| 259    | Жаркое по-домашнему из говядины                | 100\250         | 25,2             | 28,14 | 25,8   | 459   |                | 0,18 | 10,52  |    | 1 291,8889                | 47,4444 | 66,08   | 320,0556 | 6,0044  |    |    |    |
|        | хлеб пшеничный высший сорт                     | 100             | 6,3              | 1,2   | 49,4   | 236   |                | 0,2  |        |    | 243                       | 37,8429 | 66,9857 | 229,6857 | 4,3571  |    |    |    |
|        | хлеб ржано - пшеничный                         | 100             | 3,7              | 1,9   | 41     | 206   |                |      | 0,18   |    |                           | 35      | 47      | 158      | 3,9     |    |    |    |
| 351    | Кисель из смеси сухофруктов                    | 200             | 0,17             | 0,08  | 28,38  | 115   |                | 0,01 | 12     |    | 34,15                     | 12      | 3,6     | 11,53    | 0,3     |    |    |    |
|        | Всего в Обед                                   | 1 150           | 42,02            | 38,71 | 159,34 | 1 188 | 20             | 0,42 | 40,1   |    | 39,0289                   | 65,9073 | 07,0257 | 63,0513  | 15,5215 |    |    |    |
|        | Полдник                                        |                 |                  |       |        |       |                |      |        |    |                           |         |         |          |         |    |    |    |
|        | вафли                                          | 60              | 3,66             | 15,24 | 41,4   | 300   |                |      |        |    |                           |         |         |          |         |    |    |    |
| 382    | Какао с молоком                                | 200             | 4,08             | 3,54  | 17,58  | 119   | 20             | 0,06 | 1,59   |    | 216,34                    | 152,22  | 21,34   | 124,56   | 0,478   |    |    |    |
|        | Всего в Полдник                                | 260             | 7,74             | 18,78 | 58,98  | 419   | 20             | 0,06 | 1,59   |    | 216,34                    | 152,22  | 21,34   | 124,56   | 0,478   |    |    |    |
|        | Ужин                                           |                 |                  |       |        |       |                |      |        |    |                           |         |         |          |         |    |    |    |
| 71     | овощи натуральные свежие(огурцы)               | 100             | 0,7              | 0,1   | 1,9    | 12    |                | 0,04 | 4,9    |    |                           | 17      | 14      | 30       | 0,5     |    |    |    |
| 229    | Рыба, тушенная в томате с овощами(треска)      | 100\100         | 22,7             | 5,8   | 7,6    | 206   |                | 0,1  | 7,84   |    | 550,08                    | 78,84   | 74,16   | 281,96   | 1,6     |    |    |    |
| 310    | Картофель отварной с маслом сливочным          | 200\70          | 3,82             | 5,76  | 30,69  | 190   |                | 0,21 | 28     |    | 967,38                    | 19,52   | 39,1    | 106,3    | 1,542   |    |    |    |
|        | хлеб пшеничный высший сорт                     | 70              | 4,41             | 0,84  | 34,58  | 165   |                | 0,14 |        |    | 170,1                     | 26,49   | 46,89   | 160,78   | 3,05    |    |    |    |
|        | хлеб ржано - пшеничный                         | 50              | 1,85             | 0,95  | 20,5   | 103   |                |      | 0,09   |    |                           | 17,5    | 23,5    | 79       | 1,95    |    |    |    |
| 388    | сок фруктовый                                  | 200             | 0,68             | 0,28  | 20,76  | 88    |                | 0,01 | 100    |    | 10,34                     | 21,34   | 3,44    | 3,44     | 0,63    |    |    |    |
|        | Всего в Ужин                                   | 827             | 34,16            | 13,73 | 116,03 | 764   |                | 0,5  | 140,83 |    | 1 697,9                   | 180,69  | 201,09  | 661,48   | 9,272   |    |    |    |
|        | 2 Ужин                                         |                 |                  |       |        |       |                |      |        |    |                           |         |         |          |         |    |    |    |

|     |                       |            |               |               |               |              |            |             |               |  |                |                |                |                |                |  |  |  |
|-----|-----------------------|------------|---------------|---------------|---------------|--------------|------------|-------------|---------------|--|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|--|--|--|
| 386 | Ряженка 2,5% жирности | 200        | 5,8           | 5             | 8,4           | 102          | 40         | 0,04        | 0,6           |  | 292            | 248            | 28             | 184            | 0,2            |  |  |  |
|     | йодированная соль     | 8          |               |               |               |              |            |             |               |  |                |                |                |                |                |  |  |  |
|     | <b>Всего в 2 Ужин</b> | <b>208</b> | <b>5,8</b>    | <b>5</b>      | <b>8,4</b>    | <b>102</b>   | <b>40</b>  | <b>0,04</b> | <b>0,6</b>    |  | <b>292</b>     | <b>248</b>     | <b>28</b>      | <b>184</b>     | <b>0,2</b>     |  |  |  |
|     | <b>Всего в день</b>   |            | <b>134,29</b> | <b>143,86</b> | <b>497,67</b> | <b>4 012</b> | <b>210</b> | <b>1,41</b> | <b>214,03</b> |  | <b>45,3689</b> | <b>74,6173</b> | <b>79,8657</b> | <b>16,1913</b> | <b>39,1015</b> |  |  |  |

Сезон: **Осенний-зимний**  
 Категория: **с12до23 лет**

**День 9**

| № рец. | Приём пищи,<br>наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |               | ККАЛ         | Витамины (мг)  |             |               |    | Минеральные вещества (мг) |                |                |                |                |    |    |    |
|--------|----------------------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|----------------|-------------|---------------|----|---------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----|----|----|
|        |                                                    |                 | Б                | Ж            | У             |              | А<br>(рет.экв) | В1          | С             | Д  | К                         | Ca             | Mg             | P              | Fe             | I  | Se | F  |
| 1      | 2                                                  | 3               | 4                | 5            | 6             | 7            | 8              | 9           | 10            | 11 | 13                        | 12             | 14             | 13             | 15             | 18 | 19 | 20 |
|        | <b>Завтрак</b>                                     |                 |                  |              |               |              |                |             |               |    |                           |                |                |                |                |    |    |    |
| 174    | Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным    | 250\10          | 7                | 4,25         | 62,83         | 379          | 80             | 0,1         | 1,55          |    | 229,508<br>3              | 149,575        | 42,9083        | 188,808<br>3   | 0,6667         |    |    |    |
| 1      | Бутерброд с маслом                                 | 10/30           | 2,62             | 8,28         | 14,89         | 136          | 50             | 0,08        |               |    | 75,2                      | 14,7           | 23,14          | 81,8           | 1,51           |    |    |    |
| 382    | Какао с молоком                                    | 200             | 4,08             | 3,54         | 17,58         | 119          | 20             | 0,06        | 1,59          |    | 216,34                    | 152,22         | 21,34          | 124,56         | 0,478          |    |    |    |
|        | хлеб пшеничный высший сорт                         | 50              | 3,15             | 0,6          | 24,7          | 118          |                |             |               |    |                           | 11,5           | 16,5           | 43,5           | 1              |    |    |    |
|        | <b>Всего в Завтрак</b>                             | <b>550</b>      | <b>16,85</b>     | <b>16,67</b> | <b>120</b>    | <b>752</b>   | <b>150</b>     | <b>0,24</b> | <b>3,14</b>   |    | <b>21,0483</b>            | <b>327,995</b> | <b>03,8883</b> | <b>38,6683</b> | <b>3,6547</b>  |    |    |    |
|        | <b>Второй завтрак</b>                              |                 |                  |              |               |              |                |             |               |    |                           |                |                |                |                |    |    |    |
| 338    | бананы свежие                                      | 300             | 1,2              | 1,2          | 29,4          | 141          |                | 0,09        | 30            |    | 834                       | 48             | 27             | 33             | 6,6            |    |    |    |
|        | <b>Всего в Второй завтрак</b>                      | <b>300</b>      | <b>1,2</b>       | <b>1,2</b>   | <b>29,4</b>   | <b>141</b>   |                | <b>0,09</b> | <b>30</b>     |    | <b>834</b>                | <b>48</b>      | <b>27</b>      | <b>33</b>      | <b>6,6</b>     |    |    |    |
|        | <b>Обед</b>                                        |                 |                  |              |               |              |                |             |               |    |                           |                |                |                |                |    |    |    |
| 71     | овощи натуральные свежие(помидор)                  | 100             | 0,54             | 0,27         | 4,38          | 22           |                | 0,02        | 13,42         |    | 213,01                    | 13,42          | 8,06           | 10,74          | 0,36           |    |    |    |
| 103    | Суп картофельный с макаронными изделиями           | 300             | 3,23             | 3,41         | 20,95         | 142          |                | 0,14        | 9,9           |    | 577,71                    | 35,04          | 32,73          | 81,09          | 1,35           |    |    |    |
| 265    | Плов из говядины                                   | 100\10<br>0     | 21,99            | 22,52        | 34,69         | 429          |                | 0,08        | 1,71          |    | 463,6                     | 18,9733        | 52,3867        | 266,853<br>3   | 3,5333         |    |    |    |
|        | хлеб пшеничный высший сорт                         | 100             | 6,3              | 1,2          | 49,4          | 236          |                | 0,2         |               |    | 243                       | 37,8429        | 66,9857        | 229,685<br>7   | 4,3571         |    |    |    |
|        | хлеб ржано - пшеничный                             | 100             | 3,7              | 1,9          | 41            | 206          |                |             | 0,18          |    |                           | 35             | 47             | 158            | 3,9            |    |    |    |
| 349    | Компот из смеси сухофруктов                        | 200             | 0,6              | 0,09         | 32            | 132          |                |             |               |    | 0,6                       | 32,4           | 17,4           | 23,4           | 0,6            |    |    |    |
|        | <b>Всего в Обед</b>                                | <b>1 000</b>    | <b>36,36</b>     | <b>29,39</b> | <b>182,42</b> | <b>1 167</b> |                | <b>0,44</b> | <b>25,21</b>  |    | <b>1 497,92</b>           | <b>72,6762</b> | <b>24,5624</b> | <b>769,769</b> | <b>14,1004</b> |    |    |    |
|        | <b>Полдник</b>                                     |                 |                  |              |               |              |                |             |               |    |                           |                |                |                |                |    |    |    |
| 426    | Булочка с джемом обсыпная                          | 100             | 6,6              | 14,36        | 41,13         | 320          |                | 0,16        | 0,04          |    | 131,2                     | 21,3           | 28,2           | 76,8           | 1,39           |    |    |    |
| 1008   | напиток лимонный                                   | 200             | 0,13             | 0,02         | 22,23         | 90           |                | 0,01        | 1             |    |                           | 5,47           | 1,58           | 2,45           | 0,59           |    |    |    |
|        | <b>Всего в Полдник</b>                             | <b>300</b>      | <b>6,73</b>      | <b>14,38</b> | <b>63,36</b>  | <b>410</b>   |                | <b>0,17</b> | <b>1,04</b>   |    | <b>131,2</b>              | <b>26,77</b>   | <b>29,78</b>   | <b>79,25</b>   | <b>1,98</b>    |    |    |    |
|        | <b>Ужин</b>                                        |                 |                  |              |               |              |                |             |               |    |                           |                |                |                |                |    |    |    |
| 222    | Пудинг из творога (запеченный)со сгущенным молоком | 200\80          | 25,89            | 20,26        | 66,31         | 551          | 110            | 0,14        | 0,89          |    | 483,571<br>4              | 362,885<br>7   | 53,9714        | 401,628<br>6   | 1,6286         |    |    |    |
|        | хлеб пшеничный высший сорт                         | 70              | 4,41             | 0,84         | 34,58         | 165          |                | 0,14        |               |    | 170,1                     | 26,49          | 46,89          | 160,78         | 3,05           |    |    |    |
|        | хлеб ржано - пшеничный                             | 50              | 1,85             | 0,95         | 20,5          | 103          |                |             | 0,09          |    |                           | 17,5           | 23,5           | 79             | 1,95           |    |    |    |
| 388    | сок фруктовый                                      | 200             | 0,68             | 0,28         | 20,76         | 88           |                | 0,01        | 100           |    | 10,34                     | 21,34          | 3,44           | 3,44           | 0,63           |    |    |    |
|        | <b>Всего в Ужин</b>                                | <b>600</b>      | <b>32,83</b>     | <b>22,33</b> | <b>142,15</b> | <b>907</b>   | <b>110</b>     | <b>0,29</b> | <b>100,98</b> |    | <b>64,0114</b>            | <b>28,2157</b> | <b>27,8014</b> | <b>44,8486</b> | <b>7,2586</b>  |    |    |    |
|        | <b>2 Ужин</b>                                      |                 |                  |              |               |              |                |             |               |    |                           |                |                |                |                |    |    |    |
|        | биоогурт фруктовый 2,5%жирности                    | 200             | 10               | 6,4          | 7             | 136          |                |             |               |    |                           |                |                |                |                |    |    |    |
|        | йодированная соль                                  | 8               |                  |              |               |              |                |             |               |    |                           |                |                |                |                |    |    |    |
|        | <b>Всего в 2 Ужин</b>                              | <b>208</b>      | <b>10</b>        | <b>6,4</b>   | <b>7</b>      | <b>136</b>   |                |             |               |    |                           |                |                |                |                |    |    |    |
|        | <b>Всего в день</b>                                |                 | <b>103,97</b>    | <b>90,37</b> | <b>544,33</b> | <b>3 513</b> | <b>260</b>     | <b>1,23</b> | <b>160,37</b> |    | <b>48,1797</b>            | <b>03,6569</b> | <b>13,0321</b> | <b>65,5359</b> | <b>33,5937</b> |    |    |    |

Сезон: Осенний-зимний  
 Категория: с12до23 лет

День 10

| № рец.           | Приём пищи,<br>наименование блюда                | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |               | ККАЛ         | Витамины (мг)  |             |               |    | Минеральные вещества (мг) |                |                |                |                |    |    |    |
|------------------|--------------------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|----------------|-------------|---------------|----|---------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----|----|----|
|                  |                                                  |                 | Б                | Ж            | У             |              | А<br>(рет.экв) | В1          | С             | Д  | К                         | Ca             | Mg             | P              | Fe             | I  | Se | F  |
| 1                | 2                                                | 3               | 4                | 5            | 6             | 7            | 8              | 9           | 10            | 11 | 13                        | 12             | 14             | 13             | 15             | 18 | 19 | 20 |
|                  | <b>Завтрак</b>                                   |                 |                  |              |               |              |                |             |               |    |                           |                |                |                |                |    |    |    |
| 182              | Каша жидкая молочная (пшенная)с маслом сливочным | 250\10          | 7,92             | 12,33        | 56,58         | 271          | 80             | 0,26        | 1,62          |    | 289,258<br>3              | 164,85         | 58,675         | 230,775        | 1,45           |    |    |    |
| 1                | Бутерброд с маслом                               | 10/30           | 2,62             | 8,28         | 14,89         | 136          | 50             | 0,08        |               |    | 75,2                      | 14,7           | 23,14          | 81,8           | 1,51           |    |    |    |
| 209              | яйцо вареное                                     | 40              | 5,08             | 4,6          | 0,28          | 78           |                | 0,03        |               |    | 56                        | 22             | 4,8            | 76,8           | 1              |    |    |    |
| 385              | Молоко кипяченое                                 | 200             | 5,8              | 5            | 9,6           | 107          | 40             | 0,08        | 2,6           |    | 292                       | 240            | 28             | 180            | 0,2            |    |    |    |
|                  | хлеб пшеничный высший сорт                       | 50              | 3,15             | 0,6          | 24,7          | 118          |                |             |               |    |                           | 11,5           | 16,5           | 43,5           | 1              |    |    |    |
| 42               | Сыр(порциями)"Российский"                        | 30              | 6,88             | 7,16         |               | 92           |                |             | 0,18          |    |                           | 255            | 13,2           |                | 0,28           |    |    |    |
|                  | <b>Всего в Завтрак</b>                           | <b>620</b>      | <b>31,45</b>     | <b>37,97</b> | <b>106,05</b> | <b>802</b>   | <b>170</b>     | <b>0,45</b> | <b>4,4</b>    |    | <b>12,4583</b>            | <b>708,05</b>  | <b>144,315</b> | <b>612,875</b> | <b>5,44</b>    |    |    |    |
|                  | <b>Второй завтрак</b>                            |                 |                  |              |               |              |                |             |               |    |                           |                |                |                |                |    |    |    |
| 338              | яблоки свежие                                    | 300             | 1,2              | 1,2          | 29,4          | 141          |                | 0,09        | 30            |    | 834                       | 48             | 27             | 33             | 6,6            |    |    |    |
|                  | <b>Всего в Второй завтрак</b>                    | <b>300</b>      | <b>1,2</b>       | <b>1,2</b>   | <b>29,4</b>   | <b>141</b>   |                | <b>0,09</b> | <b>30</b>     |    | <b>834</b>                | <b>48</b>      | <b>27</b>      | <b>33</b>      | <b>6,6</b>     |    |    |    |
|                  | <b>Обед</b>                                      |                 |                  |              |               |              |                |             |               |    |                           |                |                |                |                |    |    |    |
| 321              | Капуста тушеная                                  | 250             | 4,61             | 8,06         | 17,98         | 163          |                | 0,05        | 25,65         |    | 751,025                   | 121,975        | 46,375         | 90,15          | 1,82           |    |    |    |
| 82               | Борщ с капустой и картофелем                     | 300             | 2,16             | 5,9          | 13,25         | 124          |                | 0,09        | 11,01         |    | 426,36                    | 50,37          | 35,79          | 78,96          | 1,65           |    |    |    |
| 392              | Пельмени мясные отварные с маслом сливочным      | 200\10          | 27,7             | 22,16        | 50            | 350          | 20             | 0,17        | 0,8           |    | 488,12                    | 25,26          | 37,8           | 288,8          | 4,11           |    |    |    |
|                  | хлеб пшеничный высший сорт                       | 100             | 6,3              | 1,2          | 49,4          | 236          |                | 0,2         |               |    | 243                       | 37,8429        | 66,9857        | 229,685<br>7   | 4,3571         |    |    |    |
|                  | хлеб ржано - пшеничный                           | 100             | 3,7              | 1,9          | 41            | 206          |                |             | 0,18          |    |                           | 35             | 47             | 158            | 3,9            |    |    |    |
| 351              | Кисель из смеси сухофруктов                      | 200             | 0,17             | 0,08         | 28,38         | 115          |                | 0,01        | 12            |    | 34,15                     | 12             | 3,6            | 11,53          | 0,3            |    |    |    |
|                  | <b>Всего в Обед</b>                              | <b>1 160</b>    | <b>44,64</b>     | <b>39,3</b>  | <b>200,01</b> | <b>1 194</b> | <b>20</b>      | <b>0,52</b> | <b>49,64</b>  |    | <b>942,655</b>            | <b>82,4479</b> | <b>37,5507</b> | <b>57,1257</b> | <b>16,1371</b> |    |    |    |
|                  | <b>Полдник</b>                                   |                 |                  |              |               |              |                |             |               |    |                           |                |                |                |                |    |    |    |
|                  | булочка йодированная                             | 100             | 8,2              | 3,8          | 57,3          | 301          |                |             |               |    |                           |                |                |                |                |    |    |    |
| 382              | Какао с молоком                                  | 200             | 4,08             | 3,54         | 17,58         | 119          | 20             | 0,06        | 1,59          |    | 216,34                    | 152,22         | 21,34          | 124,56         | 0,478          |    |    |    |
|                  | <b>Всего в Полдник</b>                           | <b>300</b>      | <b>12,28</b>     | <b>7,34</b>  | <b>74,88</b>  | <b>420</b>   | <b>20</b>      | <b>0,06</b> | <b>1,59</b>   |    | <b>216,34</b>             | <b>152,22</b>  | <b>21,34</b>   | <b>124,56</b>  | <b>0,478</b>   |    |    |    |
|                  | <b>Ужин</b>                                      |                 |                  |              |               |              |                |             |               |    |                           |                |                |                |                |    |    |    |
| 366(СТН201<br>6) | соус томатный                                    | 50              | 0,58             | 2,1          | 4             | 37           |                | 0,01        | 1,18          |    |                           | 7,94           | 5,76           | 11,12          | 0,23           |    |    |    |
| 71               | овощи натуральные свежие(помидор)                | 100             | 0,54             | 0,27         | 4,38          | 22           |                | 0,02        | 13,42         |    | 213,01                    | 13,42          | 8,06           | 10,74          | 0,36           |    |    |    |
| 235              | шницель рыбный натуральный(минтай)               | 150\15          | 13,65            | 10,35        | 17,55         | 195          |                |             |               |    |                           |                |                |                |                |    |    |    |
| 312              | Пюре картофельное с маслом сливочным             | 200\6           | 4,09             | 6,4          | 27,26         | 183          |                | 0,18        | 24,22         |    | 864,6                     | 49,3           | 37             | 115,46         | 1,346          |    |    |    |
| 388              | сок фруктовый                                    | 200             | 0,68             | 0,28         | 20,76         | 88           |                | 0,01        | 100           |    | 10,34                     | 21,34          | 3,44           | 3,44           | 0,63           |    |    |    |
|                  | хлеб пшеничный высший сорт                       | 70              | 4,41             | 0,84         | 34,58         | 165          |                | 0,14        |               |    | 170,1                     | 26,49          | 46,89          | 160,78         | 3,05           |    |    |    |
|                  | хлеб ржано - пшеничный                           | 50              | 1,85             | 0,95         | 20,5          | 103          |                |             | 0,09          |    |                           | 17,5           | 23,5           | 79             | 1,95           |    |    |    |
|                  | <b>Всего в Ужин</b>                              | <b>826</b>      | <b>25,8</b>      | <b>21,19</b> | <b>129,03</b> | <b>793</b>   |                | <b>0,36</b> | <b>138,91</b> |    | <b>1 258,05</b>           | <b>135,99</b>  | <b>124,65</b>  | <b>380,54</b>  | <b>7,566</b>   |    |    |    |
|                  | <b>2 Ужин</b>                                    |                 |                  |              |               |              |                |             |               |    |                           |                |                |                |                |    |    |    |
| 386              | Кефир 2,5% жирности                              | 200             | 5,8              | 5            | 8,2           | 100          | 40             | 0,06        | 1,4           |    | 292                       | 240            | 28             | 190            | 0,2            |    |    |    |

|  |                       |            |               |            |               |              |            |             |               |  |                |                |                |                |                |  |  |
|--|-----------------------|------------|---------------|------------|---------------|--------------|------------|-------------|---------------|--|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|--|--|
|  | йодированная соль     | 8          |               |            |               |              |            |             |               |  |                |                |                |                |                |  |  |
|  | <b>Всего в 2 Ужин</b> | <b>208</b> | <b>5,8</b>    | <b>5</b>   | <b>8,2</b>    | <b>100</b>   | <b>40</b>  | <b>0,06</b> | <b>1,4</b>    |  | <b>292</b>     | <b>240</b>     | <b>28</b>      | <b>190</b>     | <b>0,2</b>     |  |  |
|  | <b>Всего в день</b>   |            | <b>121,17</b> | <b>112</b> | <b>547,57</b> | <b>3 450</b> | <b>250</b> | <b>1,54</b> | <b>225,94</b> |  | <b>55,5033</b> | <b>66,7079</b> | <b>82,8557</b> | <b>98,1007</b> | <b>36,4211</b> |  |  |

Сезон: **Осенний-зимний**  
 Категория: **с12до23 лет**

**День 11**

| № рец. | Приём пищи,<br>наименование блюда                | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | ККАЛ  | Витамины (мг)  |      |        |    | Минеральные вещества (мг) |              |         |              |         |    |    |    |
|--------|--------------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|-------|----------------|------|--------|----|---------------------------|--------------|---------|--------------|---------|----|----|----|
|        |                                                  |                 | Б                | Ж     | У      |       | А<br>(рет.экв) | В1   | С      | D  | K                         | Ca           | Mg      | P            | Fe      | I  | Se | F  |
|        |                                                  |                 |                  |       |        |       |                |      |        |    |                           |              |         |              |         |    |    |    |
| 1      | 2                                                | 3               | 4                | 5     | 6      | 7     | 8              | 9    | 10     | 11 | 13                        | 12           | 14      | 13           | 15      | 18 | 19 | 20 |
|        | Завтрак                                          |                 |                  |       |        |       |                |      |        |    |                           |              |         |              |         |    |    |    |
| 181    | Каша молочная из манной крупы с маслом сливочным | 250\10          | 6,88             | 12,13 | 23,88  | 298   | 90             | 0,1  | 1,63   |    | 235,975                   | 160,162<br>5 | 24,525  | 148,687<br>5 | 0,5     |    |    |    |
| 1      | Бутерброд с маслом                               | 10/30           | 2,62             | 8,28  | 14,89  | 136   | 50             | 0,08 |        |    | 75,2                      | 14,7         | 23,14   | 81,8         | 1,51    |    |    |    |
| 15     | Сыр(порциями) "Российский"                       | 30              | 7,38             | 9,48  |        | 115   | 80             | 0,02 | 0,18   |    | 30                        | 279          | 13,5    | 195          | 0,24    |    |    |    |
| 385    | Молоко кипяченое                                 | 200             | 5,8              | 5     | 9,6    | 107   | 40             | 0,08 | 2,6    |    | 292                       | 240          | 28      | 180          | 0,2     |    |    |    |
|        | хлеб пшеничный высший сорт                       | 50              | 3,15             | 0,6   | 24,7   | 118   |                |      |        |    |                           | 11,5         | 16,5    | 43,5         | 1       |    |    |    |
|        | Всего в Завтрак                                  | 580             | 25,83            | 35,49 | 73,07  | 774   | 260            | 0,28 | 4,41   |    | 633,175                   | 05,3625      | 105,665 | 48,9875      | 3,45    |    |    |    |
|        | Второй завтрак                                   |                 |                  |       |        |       |                |      |        |    |                           |              |         |              |         |    |    |    |
| 338    | апельсины свежие                                 | 300             | 1,2              | 1,2   | 29,4   | 141   |                | 0,09 | 30     |    | 834                       | 48           | 27      | 33           | 6,6     |    |    |    |
|        | Всего в Второй завтрак                           | 300             | 1,2              | 1,2   | 29,4   | 141   |                | 0,09 | 30     |    | 834                       | 48           | 27      | 33           | 6,6     |    |    |    |
|        | Обед                                             |                 |                  |       |        |       |                |      |        |    |                           |              |         |              |         |    |    |    |
| 71     | овощи натуральные свежие(огурцы)                 | 100             | 0,7              | 0,1   | 1,9    | 12    |                | 0,04 | 4,9    |    |                           | 17           | 14      | 30           | 0,5     |    |    |    |
| 96     | Рассольник ленинградский                         | 300             | 2,42             | 6,11  | 14,38  | 129   |                | 0,11 | 10,05  |    | 571,86                    | 34,98        | 29,01   | 68,07        | 1,11    |    |    |    |
| 268    | Котлеты, биточки, шницели (из говядины)          | 100             | 15               | 24,24 | 7,16   | 312   | 40             | 0,08 | 0,29   |    | 292,34                    | 40,91        | 30,49   | 191,67       | 2,68    |    |    |    |
| 312    | Пюре картофельное с маслом сливочным             | 200\6           | 4,09             | 6,4   | 27,26  | 183   |                | 0,18 | 24,22  |    | 864,6                     | 49,3         | 37      | 115,46       | 1,346   |    |    |    |
|        | хлеб пшеничный высший сорт                       | 80              | 6,39             | 1,13  | 26,93  | 144   |                | 0,16 |        |    | 194,4                     | 30,2743      | 53,5885 | 183,748<br>5 | 3,4857  |    |    |    |
|        | хлеб ржано - пшеничный                           | 100             | 3,7              | 1,9   | 41     | 206   |                |      | 0,18   |    |                           | 35           | 47      | 158          | 3,9     |    |    |    |
| 349    | Компот из смеси сухофруктов                      | 200             | 0,6              | 0,09  | 32     | 132   |                |      |        |    | 0,6                       | 32,4         | 17,4    | 23,4         | 0,6     |    |    |    |
|        | Всего в Обед                                     | 1 086           | 32,9             | 39,97 | 150,63 | 1 118 | 40             | 0,57 | 39,64  |    | 1 923,8                   | 39,8643      | 28,4885 | 70,3485      | 13,6217 |    |    |    |
|        | Полдник                                          |                 |                  |       |        |       |                |      |        |    |                           |              |         |              |         |    |    |    |
| 377    | Чай с лимоном и сахаром                          | 200/15<br>/7    | 0,13             | 0,02  | 15,2   | 62    |                |      | 2,83   |    | 21,3                      | 14,2         | 2,4     | 4,4          | 0,36    |    |    |    |
|        | булочка йодированная                             | 100             | 8,2              | 3,8   | 57,3   | 301   |                |      |        |    |                           |              |         |              |         |    |    |    |
|        | Всего в Полдник                                  | 322             | 8,33             | 3,82  | 72,5   | 363   |                |      | 2,83   |    | 21,3                      | 14,2         | 2,4     | 4,4          | 0,36    |    |    |    |
|        | Ужин                                             |                 |                  |       |        |       |                |      |        |    |                           |              |         |              |         |    |    |    |
| 223    | Запеканка из творога с молоком сгущенным         | 200\80          | 29,23            | 22,11 | 56     | 540   | 110            | 0,11 | 0,94   |    | 390,885<br>7              | 391,171<br>4 | 53,1143 | 430,314<br>3 | 1,2857  |    |    |    |
| 75     | Икра морковная                                   | 150             | 3,02             | 0,15  | 30,83  | 137   |                | 0,06 | 6,33   |    | 559,65                    | 39,8         | 48,37   | 91,39        | 1,51    |    |    |    |
|        | хлеб пшеничный высший сорт                       | 70              | 4,41             | 0,84  | 34,58  | 165   |                | 0,14 |        |    | 170,1                     | 26,49        | 46,89   | 160,78       | 3,05    |    |    |    |
|        | хлеб ржано - пшеничный                           | 50              | 1,85             | 0,95  | 20,5   | 103   |                |      | 0,09   |    |                           | 17,5         | 23,5    | 79           | 1,95    |    |    |    |
| 388    | сок фруктовый                                    | 200             | 0,68             | 0,28  | 20,76  | 88    |                | 0,01 | 100    |    | 10,34                     | 21,34        | 3,44    | 3,44         | 0,63    |    |    |    |
|        | Всего в Ужин                                     | 750             | 39,19            | 24,33 | 162,67 | 1 033 | 110            | 0,32 | 107,36 |    | 30,9757                   | 96,3014      | 75,3143 | 64,9243      | 8,4257  |    |    |    |
|        | 2 Ужин                                           |                 |                  |       |        |       |                |      |        |    |                           |              |         |              |         |    |    |    |
| 386    | Ряженка 2,5% жирности                            | 200             | 5,8              | 5     | 8,4    | 102   | 40             | 0,04 | 0,6    |    | 292                       | 248          | 28      | 184          | 0,2     |    |    |    |
|        | йодированная соль                                | 8               |                  |       |        |       |                |      |        |    |                           |              |         |              |         |    |    |    |
|        | Всего в 2 Ужин                                   | 208             | 5,8              | 5     | 8,4    | 102   | 40             | 0,04 | 0,6    |    | 292                       | 248          | 28      | 184          | 0,2     |    |    |    |

|              |        |        |        |       |     |     |        |  |         |         |         |         |         |  |  |  |
|--------------|--------|--------|--------|-------|-----|-----|--------|--|---------|---------|---------|---------|---------|--|--|--|
| Всего в день | 113,25 | 109,81 | 496,67 | 3 531 | 450 | 1,3 | 184,84 |  | 35,2507 | 51,7282 | 66,8678 | 05,6603 | 32,6574 |  |  |  |
|--------------|--------|--------|--------|-------|-----|-----|--------|--|---------|---------|---------|---------|---------|--|--|--|

Сезон:

### Осенний-зимний

Категория:

**с12до23 лет**

## День 12

| № рец. | Приём пищи,<br>наименование блюда          | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | ККАЛ  | Витамины (мг)  |      |        |    | Минеральные вещества (мг) |         |         |              |         |    |    |    |
|--------|--------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|-------|----------------|------|--------|----|---------------------------|---------|---------|--------------|---------|----|----|----|
|        |                                            |                 | Б                | Ж     | У      |       | А<br>(рет.экв) | В1   | С      | D  | К                         | Ca      | Mg      | P            | Fe      | I  | Se | F  |
| 1      | 2                                          | 3               | 4                | 5     | 6      | 7     | 8              | 9    | 10     | 11 | 13                        | 12      | 14      | 13           | 15      | 18 | 19 | 20 |
|        | Завтрак                                    |                 |                  |       |        |       |                |      |        |    |                           |         |         |              |         |    |    |    |
| 73     | икра кабачковая (консервированная)         | 100             |                  | 7     | 7      | 91    |                |      |        |    |                           |         |         |              |         |    |    |    |
| 243    | Сосиски отварные с маслом сливочным        | 100\10          | 10,09            | 28,27 | 0,45   | 298   | 40             | 0,16 |        |    | 202,727<br>3              | 33,6364 | 18,1818 | 147,272<br>7 | 1,6364  |    |    |    |
| 302    | Каша рассыпчатая (гречневая)               | 100             | 9,9              | 10,62 | 44,64  | 315   | 50             | 0,36 |        |    | 306,126                   | 18      | 159,804 | 240,966      | 5,364   |    |    |    |
| 1      | Бутерброд с маслом                         | 10/30           | 2,62             | 8,28  | 14,89  | 136   | 50             | 0,08 |        |    | 75,2                      | 14,7    | 23,14   | 81,8         | 1,51    |    |    |    |
|        | хлеб пшеничный высший сорт                 | 50              | 3,15             | 0,6   | 24,7   | 118   |                |      |        |    |                           | 11,5    | 16,5    | 43,5         | 1       |    |    |    |
| 379    | Кофейный напиток с молоком                 | 200             | 2,94             | 1,9   | 20,9   | 212   |                | 0,02 | 0,4    |    | 152,3                     | 127     | 13,6    | 91,6         | 0,04    |    |    |    |
|        | Всего в Завтрак                            | 680             | 28,7             | 56,67 | 112,58 | 1 170 | 140            | 0,62 | 0,4    |    | 36,3533                   | 04,8364 | 31,2258 | 05,1387      | 9,5504  |    |    |    |
|        | Второй завтрак                             |                 |                  |       |        |       |                |      |        |    |                           |         |         |              |         |    |    |    |
| 338    | бананы свежие                              | 300             | 1,2              | 1,2   | 29,4   | 141   |                | 0,09 | 30     |    | 834                       | 48      | 27      | 33           | 6,6     |    |    |    |
|        | Всего в Второй завтрак                     | 300             | 1,2              | 1,2   | 29,4   | 141   |                | 0,09 | 30     |    | 834                       | 48      | 27      | 33           | 6,6     |    |    |    |
|        | Обед                                       |                 |                  |       |        |       |                |      |        |    |                           |         |         |              |         |    |    |    |
| 71     | овощи натуральные свежие(помидор)          | 100             | 0,54             | 0,27  | 4,38   | 22    |                | 0,02 | 13,42  |    | 213,01                    | 13,42   | 8,06    | 10,74        | 0,36    |    |    |    |
| 88     | Ци из свежей капусты с картофелем          | 300             | 2,12             | 5,94  | 9,48   | 107   |                | 0,07 | 18,93  |    | 459,99                    | 59,1    | 26,55   | 58,8         | 0,99    |    |    |    |
| 289    | Рагу из цыпленка                           | 100\25<br>0     | 25,62            | 21,3  | 30,4   | 416   | 80             | 0,16 | 23,3   |    | 1 264,68                  | 78      | 72      | 290,2        | 4,18    |    |    |    |
|        | хлеб пшеничный высший сорт                 | 100             | 6,3              | 1,2   | 49,4   | 236   |                | 0,2  |        |    | 243                       | 37,8429 | 66,9857 | 229,685<br>7 | 4,3571  |    |    |    |
|        | хлеб ржано - пшеничный                     | 100             | 3,7              | 1,9   | 41     | 206   |                |      | 0,18   |    |                           | 35      | 47      | 158          | 3,9     |    |    |    |
| 351    | Кисель из смеси сухофруктов                | 200             | 0,17             | 0,08  | 28,38  | 115   |                | 0,01 | 12     |    | 34,15                     | 12      | 3,6     | 11,53        | 0,3     |    |    |    |
|        | Всего в Обед                               | 1 150           | 38,45            | 30,69 | 163,04 | 1 102 | 80             | 0,46 | 67,83  |    | 2 214,83                  | 35,3629 | 24,1957 | 58,9557      | 14,0871 |    |    |    |
|        | Полдник                                    |                 |                  |       |        |       |                |      |        |    |                           |         |         |              |         |    |    |    |
| 376    | Чай с сахаром                              | 200/15          | 0,07             | 0,02  | 15     | 60    |                |      | 0,03   |    | 8,6                       | 11,1    | 1,4     | 2,8          | 0,28    |    |    |    |
|        | пряники                                    | 60              | 2,94             | 2,28  | 46,38  | 218   |                |      |        |    |                           |         |         |              |         |    |    |    |
|        | Всего в Полдник                            | 275             | 3,01             | 2,3   | 61,38  | 278   |                |      | 0,03   |    | 8,6                       | 11,1    | 1,4     | 2,8          | 0,28    |    |    |    |
|        | Ужин                                       |                 |                  |       |        |       |                |      |        |    |                           |         |         |              |         |    |    |    |
| 71     | овощи натуральные свежие(огурцы)           | 100             | 0,7              | 0,1   | 1,9    | 12    |                | 0,04 | 4,9    |    |                           | 17      | 14      | 30           | 0,5     |    |    |    |
| 229    | Рыба, тушенная в томате с овощами(горбуша) | 100\10<br>0     | 22,7             | 5,8   | 7,6    | 206   |                | 0,1  | 7,84   |    | 550,08                    | 78,84   | 74,16   | 281,96       | 1,6     |    |    |    |
| 310    | Картофель отварной с маслом сливочным      | 200\7           | 3,82             | 5,76  | 30,69  | 190   |                | 0,21 | 28     |    | 967,38                    | 19,52   | 39,1    | 106,3        | 1,542   |    |    |    |
| 209    | яйцо вареное                               | 40              | 5,08             | 4,6   | 0,28   | 78    |                | 0,03 |        |    | 56                        | 22      | 4,8     | 76,8         | 1       |    |    |    |
| 388    | сок фруктовый                              | 200             | 0,68             | 0,28  | 20,76  | 88    |                | 0,01 | 100    |    | 10,34                     | 21,34   | 3,44    | 3,44         | 0,63    |    |    |    |
|        | хлеб ржано - пшеничный                     | 50              | 1,85             | 0,95  | 20,5   | 103   |                |      | 0,09   |    |                           | 17,5    | 23,5    | 79           | 1,95    |    |    |    |
|        | хлеб пшеничный высший сорт                 | 70              | 4,41             | 0,84  | 34,58  | 165   |                | 0,14 |        |    | 170,1                     | 26,49   | 46,89   | 160,78       | 3,05    |    |    |    |
|        | Всего в Ужин                               | 867             | 39,24            | 18,33 | 116,31 | 842   |                | 0,53 | 140,83 |    | 1 753,9                   | 202,69  | 205,89  | 738,28       | 10,272  |    |    |    |
|        | 2 Ужин                                     |                 |                  |       |        |       |                |      |        |    |                           |         |         |              |         |    |    |    |
|        | биоюгурт фруктовый 2,5%жирности            | 200             | 10               | 6,4   | 7      | 136   |                |      |        |    |                           |         |         |              |         |    |    |    |
|        | йодированная соль                          | 8               |                  |       |        |       |                |      |        |    |                           |         |         |              |         |    |    |    |

|                |     |       |        |        |       |     |     |        |  |         |         |         |         |         |  |  |  |
|----------------|-----|-------|--------|--------|-------|-----|-----|--------|--|---------|---------|---------|---------|---------|--|--|--|
| Всего в 2 Ужин | 208 | 10    | 6,4    | 7      | 136   |     |     |        |  |         |         |         |         |         |  |  |  |
| Всего в день   |     | 120,6 | 115,59 | 489,71 | 3 669 | 220 | 1,7 | 239,09 |  | 47,6833 | 01,9893 | 89,7115 | 38,1744 | 40,7895 |  |  |  |

Сезон:

### Осенний-зимний

Категория: **с12до23 лет**

## День 13

| № рец. | Приём пищи,<br>наименование блюда                | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | ККАЛ  | Витамины (мг)  |      |       |    | Минеральные вещества (мг) |                      |         |                      |         |    |    |    |
|--------|--------------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|-------|----------------|------|-------|----|---------------------------|----------------------|---------|----------------------|---------|----|----|----|
|        |                                                  |                 | Б                | Ж     | У      |       | А<br>(рет.экв) | B1   | С     | D  | К                         | Ca                   | Mg      | P                    | Fe      | I  | Se | F  |
| 1      | 2                                                | 3               | 4                | 5     | 6      | 7     | 8              | 9    | 10    | 11 | 13                        | 12                   | 14      | 13                   | 15      | 18 | 19 | 20 |
|        | Завтрак                                          |                 |                  |       |        |       |                |      |       |    |                           |                      |         |                      |         |    |    |    |
| 173    | Каша вязкая молочная пшенична с маслом сливочным | 250\10          | 9,83             | 12,58 | 61,67  | 371   | 80             | 0,29 | 1,55  |    | 349,625                   | 172,383 <sub>3</sub> | 84,2917 | 282,041 <sub>7</sub> | 1,9917  |    |    |    |
| 8      | бутерброд горячий с колбасой                     | 30\10\16        | 26,95            | 6,67  | 14,98  | 163   |                |      |       |    | 96,1                      | 15,7                 | 59,35   | 52,3                 | 26,72   |    |    |    |
| 14     | Масло (порциями)                                 | 10              | 0,07             | 7,8   | 0,1    | 71    | 50             |      |       |    | 2,3                       | 1,8                  | 0,04    | 2,6                  | 0,01    |    |    |    |
| 209    | яйцо вареное                                     | 40              | 5,08             | 4,6   | 0,28   | 78    |                | 0,03 |       |    | 56                        | 22                   | 4,8     | 76,8                 | 1       |    |    |    |
| 382    | Какао с молоком                                  | 200             | 4,08             | 3,54  | 17,58  | 119   | 20             | 0,06 | 1,59  |    | 216,34                    | 152,22               | 21,34   | 124,56               | 0,478   |    |    |    |
|        | хлеб пшеничный высший сорт                       | 50              | 3,15             | 0,6   | 24,7   | 118   |                |      |       |    |                           | 11,5                 | 16,5    | 43,5                 | 1       |    |    |    |
|        | Всего в Завтрак                                  | 616             | 49,16            | 35,79 | 119,31 | 920   | 150            | 0,38 | 3,14  |    | 720,365                   | 75,6033              | 86,3217 | 81,8017              | 31,1997 |    |    |    |
|        | Второй завтрак                                   |                 |                  |       |        |       |                |      |       |    |                           |                      |         |                      |         |    |    |    |
| 338    | яблоки свежие                                    | 300             | 1,2              | 1,2   | 29,4   | 141   |                | 0,09 | 30    |    | 834                       | 48                   | 27      | 33                   | 6,6     |    |    |    |
| 388    | сок фруктовый                                    | 200             | 0,68             | 0,28  | 20,76  | 88    |                | 0,01 | 100   |    | 10,34                     | 21,34                | 3,44    | 3,44                 | 0,63    |    |    |    |
|        | Всего в Второй завтрак                           | 500             | 1,88             | 1,48  | 50,16  | 229   |                | 0,1  | 130   |    | 844,34                    | 69,34                | 30,44   | 36,44                | 7,23    |    |    |    |
|        | Обед                                             |                 |                  |       |        |       |                |      |       |    |                           |                      |         |                      |         |    |    |    |
| 71     | овощи натуральные свежие(помидор)                | 100             | 0,54             | 0,27  | 4,38   | 22    |                | 0,02 | 13,42 |    | 213,01                    | 13,42                | 8,06    | 10,74                | 0,36    |    |    |    |
| 108    | Суп картофельный с клецками                      | 300             | 4,27             | 5,51  | 22,55  | 173   | 20             | 0,13 | 6,9   |    | 426,9                     | 40,08                | 30,42   | 86,67                | 1,41    |    |    |    |
| 295    | котлеты рубленные из бройлер - цыплят            | 100             | 16,69            | 32,08 | 16,86  | 424   |                | 0,11 | 1,14  |    |                           | 60,5891              | 22,6909 | 106,407 <sub>2</sub> | 1,5491  |    |    |    |
| 302    | Каша рассыпчатая (пшенная)                       | 100             | 10,13            | 11,41 | 49,72  | 342   | 50             | 0,34 |       |    | 306,126                   | 18,018               | 159,804 | 240,966              | 5,382   |    |    |    |
|        | хлеб пшеничный высший сорт                       | 80              | 6,39             | 1,13  | 26,93  | 144   |                | 0,16 |       |    | 194,4                     | 30,2743              | 53,5885 | 183,748 <sub>5</sub> | 3,4857  |    |    |    |
|        | хлеб ржано - пшеничный                           | 100             | 3,7              | 1,9   | 41     | 206   |                |      | 0,18  |    |                           | 35                   | 47      | 158                  | 3,9     |    |    |    |
| 349    | Компот из смеси сухофруктов                      | 200             | 0,6              | 0,09  | 32     | 132   |                |      |       |    | 0,6                       | 32,4                 | 17,4    | 23,4                 | 0,6     |    |    |    |
|        | Всего в Обед                                     | 1 080           | 42,32            | 52,39 | 193,44 | 1 443 | 70             | 0,76 | 21,64 |    | 141,036                   | 29,7814              | 38,9634 | 09,9317              | 16,6868 |    |    |    |
|        | Полдник                                          |                 |                  |       |        |       |                |      |       |    |                           |                      |         |                      |         |    |    |    |
| 376    | Чай с сахаром                                    | 200/15          | 0,07             | 0,02  | 15     | 60    |                |      | 0,03  |    | 8,6                       | 11,1                 | 1,4     | 2,8                  | 0,28    |    |    |    |
|        | пирожок с капустой                               | 100             | 6,08             | 2,84  | 36,4   | 196   | 70             | 0,15 | 0,9   |    | 239,45                    | 25,34                | 25,06   | 62,74                | 1,18    |    |    |    |
|        | Всего в Полдник                                  | 315             | 6,15             | 2,86  | 51,4   | 256   | 70             | 0,15 | 0,93  |    | 248,05                    | 36,44                | 26,46   | 65,54                | 1,46    |    |    |    |
|        | Ужин                                             |                 |                  |       |        |       |                |      |       |    |                           |                      |         |                      |         |    |    |    |
| 219    | Сырники из творога со сметанным соусом           | 150\50          | 18,4             | 16,5  | 14,7   | 234   | 140            | 0,8  | 0,3   |    | 180,55                    | 164,1                | 24,6    | 224,8                | 0,8     |    |    |    |
| 385    | Молоко кипяченое                                 | 200             | 5,8              | 5     | 9,6    | 107   | 40             | 0,08 | 2,6   |    | 292                       | 240                  | 28      | 180                  | 0,2     |    |    |    |
|        | хлеб пшеничный высший сорт                       | 70              | 4,41             | 0,84  | 34,58  | 165   |                | 0,14 |       |    | 170,1                     | 26,49                | 46,89   | 160,78               | 3,05    |    |    |    |
|        | хлеб ржано - пшеничный                           | 50              | 1,85             | 0,95  | 20,5   | 103   |                |      | 0,09  |    |                           | 17,5                 | 23,5    | 79                   | 1,95    |    |    |    |
|        | Всего в Ужин                                     | 520             | 30,46            | 23,29 | 79,38  | 609   | 180            | 1,02 | 2,99  |    | 642,65                    | 448,09               | 122,99  | 644,58               | 6       |    |    |    |
|        | 2 Ужин                                           |                 |                  |       |        |       |                |      |       |    |                           |                      |         |                      |         |    |    |    |
| 386    | Ряженка 2,5% жирности                            | 200             | 5,8              | 5     | 8,4    | 102   | 40             | 0,04 | 0,6   |    | 292                       | 248                  | 28      | 184                  | 0,2     |    |    |    |
|        | йодированная соль                                | 8               |                  |       |        |       |                |      |       |    |                           |                      |         |                      |         |    |    |    |

|                       |            |               |               |               |              |            |             |              |  |                |                |                |                |                |  |  |  |
|-----------------------|------------|---------------|---------------|---------------|--------------|------------|-------------|--------------|--|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|--|--|--|
| <b>Всего в 2 Ужин</b> | <b>208</b> | <b>5,8</b>    | <b>5</b>      | <b>8,4</b>    | <b>102</b>   | <b>40</b>  | <b>0,04</b> | <b>0,6</b>   |  | <b>292</b>     | <b>248</b>     | <b>28</b>      | <b>184</b>     | <b>0,2</b>     |  |  |  |
| <b>Всего в день</b>   |            | <b>135,77</b> | <b>120,81</b> | <b>502,09</b> | <b>3 559</b> | <b>510</b> | <b>2,45</b> | <b>159,3</b> |  | <b>888,441</b> | <b>07,2547</b> | <b>33,1751</b> | <b>22,2934</b> | <b>62,7765</b> |  |  |  |

Сезон: **Осенний-зимний**  
 Категория: **с12до23 лет**

**День 14**

| № рец. | Приём пищи,<br>наименование блюда               | Масса<br>порции | Пищевые вещества |               |               | ККАЛ         | Витамины (мг)  |             |               |    | Минеральные вещества (мг) |                |                |                      |                |    |    |    |
|--------|-------------------------------------------------|-----------------|------------------|---------------|---------------|--------------|----------------|-------------|---------------|----|---------------------------|----------------|----------------|----------------------|----------------|----|----|----|
|        |                                                 |                 | Б                | Ж             | У             |              | А<br>(рет.экв) | В1          | С             | D  | К                         | Ca             | Mg             | P                    | Fe             | I  | Se | F  |
| 1      | 2                                               | 3               | 4                | 5             | 6             | 7            | 8              | 9           | 10            | 11 | 13                        | 12             | 14             | 13                   | 15             | 18 | 19 | 20 |
|        | <b>Завтрак</b>                                  |                 |                  |               |               |              |                |             |               |    |                           |                |                |                      |                |    |    |    |
| 174    | Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным | 250\10          | 7                | 4,25          | 62,83         | 379          | 80             | 0,1         | 1,55          |    | 229,508 <sub>3</sub>      | 149,575        | 42,9083        | 188,808 <sub>3</sub> | 0,6667         |    |    |    |
| 1      | Бутерброд с маслом                              | 10/30           | 2,62             | 8,28          | 14,89         | 136          | 50             | 0,08        |               |    | 75,2                      | 14,7           | 23,14          | 81,8                 | 1,51           |    |    |    |
| 15     | Сыр(порциями) "Российский"                      | 30              | 7,38             | 9,48          |               | 115          | 80             | 0,02        | 0,18          |    | 30                        | 279            | 13,5           | 195                  | 0,24           |    |    |    |
| 379    | Кофейный напиток с молоком                      | 200             | 2,94             | 1,9           | 20,9          | 212          |                | 0,02        | 0,4           |    | 152,3                     | 127            | 13,6           | 91,6                 | 0,04           |    |    |    |
|        | хлеб пшеничный высший сорт                      | 50              | 3,15             | 0,6           | 24,7          | 118          |                |             |               |    |                           | 11,5           | 16,5           | 43,5                 | 1              |    |    |    |
|        | <b>Всего в Завтрак</b>                          | <b>580</b>      | <b>23,09</b>     | <b>24,51</b>  | <b>123,32</b> | <b>960</b>   | <b>210</b>     | <b>0,22</b> | <b>2,13</b>   |    | <b>87,0083</b>            | <b>581,775</b> | <b>09,6483</b> | <b>00,7083</b>       | <b>3,4567</b>  |    |    |    |
|        | <b>Второй завтрак</b>                           |                 |                  |               |               |              |                |             |               |    |                           |                |                |                      |                |    |    |    |
| 338    | апельсины свежие                                | 300             | 1,2              | 1,2           | 29,4          | 141          |                | 0,09        | 30            |    | 834                       | 48             | 27             | 33                   | 6,6            |    |    |    |
|        | <b>Всего в Второй завтрак</b>                   | <b>300</b>      | <b>1,2</b>       | <b>1,2</b>    | <b>29,4</b>   | <b>141</b>   |                | <b>0,09</b> | <b>30</b>     |    | <b>834</b>                | <b>48</b>      | <b>27</b>      | <b>33</b>            | <b>6,6</b>     |    |    |    |
|        | <b>Обед</b>                                     |                 |                  |               |               |              |                |             |               |    |                           |                |                |                      |                |    |    |    |
| 321    | Капуста тушеная                                 | 250             | 4,61             | 8,06          | 17,98         | 163          |                | 0,05        | 25,65         |    | 751,025                   | 121,975        | 46,375         | 90,15                | 1,82           |    |    |    |
| 82     | Борщ с капустой и картофелем                    | 300             | 2,16             | 5,9           | 13,25         | 124          |                | 0,09        | 11,01         |    | 426,36                    | 50,37          | 35,79          | 78,96                | 1,65           |    |    |    |
| 261    | Печень, тушенная в соусе                        | 100             | 19,2             | 13,5          | 6,68          | 247          | 13 130         | 0,54        | 54,29         |    | 504,09                    | 38,09          | 34,22          | 532,08               | 11,34          |    |    |    |
| 203    | макаронные изделия отварные с маслом            | 180             | 6,62             | 7,38          | 44,01         | 268          | 40             | 0,11        |               |    | 79,47                     | 13,518         | 10,116         | 57,042               | 1,026          |    |    |    |
|        | хлеб пшеничный высший сорт                      | 100             | 6,3              | 1,2           | 49,4          | 236          |                | 0,2         |               |    | 243                       | 37,8429        | 66,9857        | 229,685 <sub>7</sub> | 4,3571         |    |    |    |
|        | хлеб ржано - пшеничный                          | 100             | 3,7              | 1,9           | 41            | 206          |                |             | 0,18          |    |                           | 35             | 47             | 158                  | 3,9            |    |    |    |
| 349    | Компот из смеси сухофруктов                     | 200             | 0,6              | 0,09          | 32            | 132          |                |             |               |    | 0,6                       | 32,4           | 17,4           | 23,4                 | 0,6            |    |    |    |
|        | <b>Всего в Обед</b>                             | <b>1 280</b>    | <b>43,19</b>     | <b>38,03</b>  | <b>204,32</b> | <b>1 376</b> | <b>13 170</b>  | <b>0,99</b> | <b>91,13</b>  |    | <b>004,545</b>            | <b>29,1959</b> | <b>57,8867</b> | <b>69,3177</b>       | <b>24,6931</b> |    |    |    |
|        | <b>Полдник</b>                                  |                 |                  |               |               |              |                |             |               |    |                           |                |                |                      |                |    |    |    |
| 376    | Чай с сахаром                                   | 200/15          | 0,07             | 0,02          | 15            | 60           |                |             | 0,03          |    | 8,6                       | 11,1           | 1,4            | 2,8                  | 0,28           |    |    |    |
| 401    | Оладьи(с джемом)                                | 100/40          | 7,05             | 6,96          | 43,81         | 266          | 170            | 0,14        | 0,55          |    | 185,52                    | 77,34          | 30,71          | 113,76               | 1,31           |    |    |    |
|        | <b>Всего в Полдник</b>                          | <b>355</b>      | <b>7,12</b>      | <b>6,98</b>   | <b>58,81</b>  | <b>326</b>   | <b>170</b>     | <b>0,14</b> | <b>0,58</b>   |    | <b>194,12</b>             | <b>88,44</b>   | <b>32,11</b>   | <b>116,56</b>        | <b>1,59</b>    |    |    |    |
|        | <b>Ужин</b>                                     |                 |                  |               |               |              |                |             |               |    |                           |                |                |                      |                |    |    |    |
| 71     | овощи натуральные свежие(огурцы)                | 100             | 0,7              | 0,1           | 1,9           | 12           |                | 0,04        | 4,9           |    |                           | 17             | 14             | 30                   | 0,5            |    |    |    |
| 227    | Рыба припущенная(скупбрия)                      | 120             | 16,8             | 21,2          | 0,56          | 260          | 180            | 0,01        | 0,23          |    | 158,976                   | 58,524         | 215,916        | 51,852               | 1,248          |    |    |    |
| 312    | Пюре картофельное с маслом сливочным            | 200\6           | 4,09             | 6,4           | 27,26         | 183          |                | 0,18        | 24,22         |    | 864,6                     | 49,3           | 37             | 115,46               | 1,346          |    |    |    |
|        | хлеб пшеничный высший сорт                      | 70              | 4,41             | 0,84          | 34,58         | 165          |                | 0,14        |               |    | 170,1                     | 26,49          | 46,89          | 160,78               | 3,05           |    |    |    |
|        | хлеб ржано - пшеничный                          | 50              | 1,85             | 0,95          | 20,5          | 103          |                |             | 0,09          |    |                           | 17,5           | 23,5           | 79                   | 1,95           |    |    |    |
| 388    | сок фруктовый                                   | 200             | 0,68             | 0,28          | 20,76         | 88           |                | 0,01        | 100           |    | 10,34                     | 21,34          | 3,44           | 3,44                 | 0,63           |    |    |    |
|        | <b>Всего в Ужин</b>                             | <b>746</b>      | <b>28,53</b>     | <b>29,77</b>  | <b>105,56</b> | <b>811</b>   | <b>180</b>     | <b>0,38</b> | <b>129,44</b> |    | <b>204,016</b>            | <b>190,154</b> | <b>340,746</b> | <b>440,532</b>       | <b>8,724</b>   |    |    |    |
|        | <b>2 Ужин</b>                                   |                 |                  |               |               |              |                |             |               |    |                           |                |                |                      |                |    |    |    |
| 386    | Кефир 2,5% жирности                             | 200             | 5,8              | 5             | 8,2           | 100          | 40             | 0,06        | 1,4           |    | 292                       | 240            | 28             | 190                  | 0,2            |    |    |    |
|        | йодированная соль                               | 8               |                  |               |               |              |                |             |               |    |                           |                |                |                      |                |    |    |    |
|        | <b>Всего в 2 Ужин</b>                           | <b>208</b>      | <b>5,8</b>       | <b>5</b>      | <b>8,2</b>    | <b>100</b>   | <b>40</b>      | <b>0,06</b> | <b>1,4</b>    |    | <b>292</b>                | <b>240</b>     | <b>28</b>      | <b>190</b>           | <b>0,2</b>     |    |    |    |
|        | <b>Всего в день</b>                             |                 | <b>108,93</b>    | <b>105,49</b> | <b>529,61</b> | <b>3 714</b> | <b>13 770</b>  | <b>1,88</b> | <b>254,68</b> |    | <b>15,6893</b>            | <b>77,5649</b> | <b>795,391</b> | <b>550,118</b>       | <b>45,2638</b> |    |    |    |

|                   |        |        |        |       |          |     |        |  |         |         |         |         |         |  |  |  |
|-------------------|--------|--------|--------|-------|----------|-----|--------|--|---------|---------|---------|---------|---------|--|--|--|
| Среднее за период | 127,37 | 132,77 | 501,12 | 3 607 | 1 712,86 | 1,6 | 214,64 |  | 40,0894 | 60,3494 | 43,2454 | 39,1058 | 41,0488 |  |  |  |
|-------------------|--------|--------|--------|-------|----------|-----|--------|--|---------|---------|---------|---------|---------|--|--|--|