

УТВЕРЖДАЮ

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

Директор

Середняк В.Ю.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
(2-х недельное)**Сезон: **Осенний-зимний**Категория: **с7до11****День 1**

| № 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>                                 |                 |                  |              |               |              |                |             |              |    |                           |                |                |               |              |    |    |    |
| 73     | икра кабачковая (консервированная)             | 100             |                  | 7            | 7             | 91           |                |             |              |    |                           |                |                |               |              |    |    |    |
| 212    | омлет смешанный с сосисками и сливочным маслом | 150\50<br>\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                     | 30              | 1,89             | 0,36         | 14,82         | 87           |                | 0,06        |              |    | 72,9                      | 11,35          | 20,1           | 68,9          | 1,31         |    |    |    |
|        | <b>Всего в Завтрак</b>                         | <b>610</b>      | <b>36,1</b>      | <b>70,4</b>  | <b>60,76</b>  | <b>1 130</b> | <b>130</b>     | <b>0,36</b> | <b>0,88</b>  |    | <b>330,4</b>              | <b>568,55</b>  | <b>97,61</b>   | <b>772,7</b>  | <b>7,06</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>                                    |                 |                  |              |               |              |                |             |              |    |                           |                |                |               |              |    |    |    |
| 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         |    |    |    |
| 71     | овощи натуральные свежие(огурцы)               | 100             | 0,7              | 0,1          | 1,9           | 12           |                | 0,04        | 4,9          |    |                           | 17             | 14             | 30            | 0,5          |    |    |    |
| 102    | Суп картофельный с бобовыми                    | 250             | 5,49             | 5,27         | 16,53         | 148          |                | 0,22        | 5,82         |    | 472,825                   | 42,675         | 35,575         | 88,1          | 2,05         |    |    |    |
| 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          |    |    |    |
|        | хлеб пшеничный высший сорт                     | 50              | 3,15             | 0,6          | 24,7          | 118          |                |             |              |    |                           | 11,5           | 16,5           | 43,5          | 1            |    |    |    |
|        | хлеб ржано - пшеничный                         | 50              | 1,85             | 0,95         | 20,5          | 103          |                |             | 0,09         |    |                           | 17,5           | 23,5           | 79            | 1,95         |    |    |    |
| 349    | Компот из смеси сухофруктов                    | 200             | 0,66             | 0,09         | 32,17         | 134          |                | 0,02        | 0,73         |    | 230,95                    | 32,64          | 17,55          | 23,56         | 0,7          |    |    |    |
|        | <b>Всего в Обед</b>                            | <b>855</b>      | <b>29,56</b>     | <b>40,03</b> | <b>122,16</b> | <b>997</b>   | <b>70</b>      | <b>0,43</b> | <b>22,93</b> |    | <b>262,735</b>            | <b>190,105</b> | <b>159,835</b> | <b>516,72</b> | <b>9,58</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         |    |    |    |
| 125    | Картофель отварной с маслом сливочным          | 150/7           | 2,02             | 5,66         | 19,99         | 150          | 28 570         | 0,16        | 20,6         |    | 712,34                    | 19,51          | 29,03          | 79,7          | 1,17         |    |    |    |

|     |                                            |            |               |               |               |              |               |             |               |  |                |                |                |                |               |  |  |  |
|-----|--------------------------------------------|------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--|----------------|----------------|----------------|----------------|---------------|--|--|--|
| 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           |  |  |  |
| 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>777</b> | <b>32,2</b>   | <b>13,8</b>   | <b>107,81</b> | <b>734</b>   | <b>28 570</b> | <b>0,43</b> | <b>141,95</b> |  | <b>655,87</b>  | <b>177,1</b>   | <b>185,08</b>  | <b>615,62</b>  | <b>8,76</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                          | 6          |               |               |               |              |               |             |               |  |                |                |                |                |               |  |  |  |
|     | <b>Всего в 2 Ужин</b>                      | <b>206</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>117,14</b> | <b>137,77</b> | <b>403,21</b> | <b>3 522</b> | <b>28 830</b> | <b>1,43</b> | <b>198,75</b> |  | <b>591,345</b> | <b>375,975</b> | <b>518,865</b> | <b>2 252,6</b> | <b>32,678</b> |  |  |  |

Сезон: Осенний-зимний  
 Категория: с7до11

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 молочная (пшенная)с маслом сливочным | 200\8           | 6,34             | 9,86         | 45,26         | 264          | 60             | 0,21        | 1,3           |    | 231,406<br>6              | 131,88         | 46,94          | 184,62         | 1,16           |    |    |    |
| 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           |    |    |    |
| 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          |    |    |    |
|        | хлеб пшеничный высший сорт                | 30              | 1,89             | 0,36         | 14,82         | 87           |                | 0,06        |               |    | 72,9                      | 11,35          | 20,1           | 68,9           | 1,31           |    |    |    |
|        | <b>Всего в Завтрак</b>                    | <b>508</b>      | <b>18,91</b>     | <b>28,26</b> | <b>95,73</b>  | <b>690</b>   | <b>190</b>     | <b>0,38</b> | <b>101,48</b> |    | <b>19,8466</b>            | <b>458,27</b>  | <b>107,12</b>  | <b>533,76</b>  | <b>4,854</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                           | 150             | 2,77             | 4,84         | 10,79         | 98           |                | 0,03        | 15,39         |    | 450,615                   | 73,185         | 27,825         | 54,09          | 1,092          |    |    |    |
| 82     | Борщ с капустой и картофелем              | 250             | 1,8              | 4,92         | 10,93         | 103          |                | 0,07        | 9,17          |    | 355,3                     | 41,975         | 29,825         | 65,8           | 1,375          |    |    |    |
| 291    | Плов из птицы                             | 100\20<br>0     | 25,3             | 21,25        | 44,61         | 471          | 60 000         | 0,08        | 1,26          |    | 413,342                   | 56,38          | 59,38          | 249,13         | 2,74           |    |    |    |
| 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                | 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 Обед</b>                       | <b>1 020</b>    | <b>36,3</b>      | <b>32,88</b> | <b>149,79</b> | <b>1 055</b> | <b>60 000</b>  | <b>0,33</b> | <b>37,91</b>  |    | <b>423,507</b>            | <b>227,53</b>  | <b>191,02</b>  | <b>620,33</b>  | <b>10,507</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  | 150\60          | 21,92            | 16,58        | 42            | 405          | 80             | 0,08        | 0,71          |    | 293,164<br>3              | 293,378<br>6   | 39,8357        | 322,735<br>7   | 0,9643         |    |    |    |
|        | 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>680</b>      | <b>31,88</b>     | <b>18,8</b>  | <b>148,67</b> | <b>898</b>   | <b>80</b>      | <b>0,29</b> | <b>107,13</b> |    | <b>33,2543</b>            | <b>98,5086</b> | <b>62,0357</b> | <b>57,3457</b> | <b>8,1043</b>  |    |    |    |
|        | <b>2 Ужин</b>                             |                 |                  |              |               |              |                |             |               |    |                           |                |                |                |                |    |    |    |
| 386    | Ряженка2,5%жирности                       | 200             | 5,8              | 5            | 8,4           | 102          | 40             | 0,04        | 0,6           |    | 292                       | 248            | 28             | 184            | 0,2            |    |    |    |
|        | йодированная соль                         | 6               |                  |              |               |              |                |             |               |    |                           |                |                |                |                |    |    |    |
|        | <b>Всего в 2 Ужин</b>                     | <b>206</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>105,97</b>    | <b>95,8</b>  | <b>497,37</b> | <b>3 283</b> | <b>60 330</b>  | <b>1,33</b> | <b>278,71</b> |    | <b>54,1479</b>            | <b>55,1286</b> | <b>66,9157</b> | <b>31,3957</b> | <b>32,2033</b> |    |    |    |

Сезон: Осенний-зимний  
 Категория: с7до11

День 3

| Категория: с7до11 |                                                 |                 |                  |       |        |      |                |      |        |    |                           |         |         |         |        |    |    |    |  |  |
|-------------------|-------------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|------|----------------|------|--------|----|---------------------------|---------|---------|---------|--------|----|----|----|--|--|
| № 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                                         |                 |                  |       |        |      |                |      |        |    |                           |         |         |         |        |    |    |    |  |  |
|                   |                                                 | 10/30           | 2,62             | 8,28  | 14,89  | 136  | 50             | 0,08 |        |    | 75,2                      | 14,7    | 23,14   | 81,8    | 1,51   |    |    |    |  |  |
| 1                 | Бутерброд с маслом                              | 200\8           | 5,6              | 3,4   | 50,26  | 303  | 60             | 0,08 | 1,24   |    | 183,606                   | 119,66  | 34,3266 | 151,046 | 0,5334 |    |    |    |  |  |
| 174               | Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным | 200             | 4,08             | 3,54  | 17,58  | 119  | 20             | 0,06 | 1,59   |    | 216,34                    | 152,22  | 21,34   | 124,56  | 0,478  |    |    |    |  |  |
| 382               | Какао с молоком                                 | 30              | 1,89             | 0,36  | 14,82  | 87   |                | 0,06 |        |    | 72,9                      | 11,35   | 20,1    | 68,9    | 1,31   |    |    |    |  |  |
|                   | хлеб пшеничный высший сорт                      |                 |                  |       |        |      |                |      |        |    |                           |         |         |         |        |    |    |    |  |  |
|                   | Всего в Завтрак                                 | 478             | 14,19            | 15,58 | 97,55  | 645  | 130            | 0,28 | 2,83   |    | 48,0466                   | 297,93  | 98,9066 | 26,3066 | 3,8314 |    |    |    |  |  |
|                   | Второй завтрак                                  |                 |                  |       |        |      |                |      |        |    |                           |         |         |         |        |    |    |    |  |  |
|                   |                                                 | 300             | 1,2              | 1,2   | 29,4   | 141  |                | 0,09 | 30     |    | 834                       | 48      | 27      | 33      | 6,6    |    |    |    |  |  |
| 338               | бананы свежие                                   | 300             | 1,2              | 1,2   | 29,4   | 141  |                | 0,09 | 30     |    | 834                       | 48      | 27      | 33      | 6,6    |    |    |    |  |  |
|                   | Всего в Второй завтрак                          |                 |                  |       |        |      |                |      |        |    |                           |         |         |         |        |    |    |    |  |  |
|                   | Обед                                            |                 |                  |       |        |      |                |      |        |    |                           |         |         |         |        |    |    |    |  |  |
|                   |                                                 | 100             | 0,54             | 0,27  | 4,38   | 22   |                | 0,02 | 13,42  |    | 213,01                    | 13,42   | 8,06    | 10,74   | 0,36   |    |    |    |  |  |
| 71                | овощи натуральные свежие(помидор)               | 250             | 2,02             | 5,09  | 11,98  | 107  |                | 0,09 | 8,37   |    | 476,55                    | 29,15   | 24,175  | 56,725  | 0,925  |    |    |    |  |  |
| 96                | Рассольник ленинградский*                       | 216             | 13,67            | 11,24 | 23,13  | 249  | 40             | 0,1  | 19,4   |    | 533,574                   | 73,0162 | 46,6861 | 174,481 | 1,6405 |    |    |    |  |  |
| 287               | Голубцы с мясом и рисом                         | 100\30          | 2,13             | 5     | 13,77  | 109  | 20             | 0,06 | 2,6    |    | 252,057                   | 26,575  | 22,84   | 49,39   | 0,295  |    |    |    |  |  |
| 143               | Рагу из овощей со сметанным соусом              | 200             | 0,66             | 0,09  | 32,17  | 134  |                | 0,02 | 0,73   |    | 230,95                    | 32,64   | 17,55   | 23,56   | 0,7    |    |    |    |  |  |
| 349               | Компот из смеси сухофруктов                     | 70              | 4,41             | 0,84  | 34,58  | 165  |                | 0,14 |        |    | 170,1                     | 26,49   | 46,89   | 160,78  | 3,05   |    |    |    |  |  |
|                   | хлеб пшеничный высший сорт                      | 50              | 1,85             | 0,95  | 20,5   | 103  |                |      | 0,09   |    |                           | 17,5    | 23,5    | 79      | 1,95   |    |    |    |  |  |
|                   | хлеб ржано - пшеничный                          |                 |                  |       |        |      | 60             | 0,43 | 44,61  |    | 76,2419                   | 18,7912 | 89,7011 | 54,6765 | 8,9205 |    |    |    |  |  |
|                   | Всего в Обед                                    | 1 016           | 25,28            | 23,48 | 140,51 | 889  |                |      |        |    |                           |         |         |         |        |    |    |    |  |  |
|                   | Полдник                                         |                 |                  |       |        |      |                |      |        |    |                           |         |         |         |        |    |    |    |  |  |
|                   |                                                 | 100             | 8,2              | 3,8   | 57,3   | 301  |                |      |        |    | 21,3                      | 14,2    | 2,4     | 4,4     | 0,36   |    |    |    |  |  |
| 377               | булочка йодированная                            | 200/15          | 0,13             | 0,02  | 15,2   | 62   |                |      | 2,83   |    |                           |         |         |         |        |    |    |    |  |  |
|                   | Чай с лимоном и сахаром                         | /7              |                  |       |        |      |                |      |        |    |                           |         |         |         |        |    |    |    |  |  |
|                   | Всего в Полдник                                 | 322             | 8,33             | 3,82  | 72,5   | 363  |                |      | 2,83   |    | 21,3                      | 14,2    | 2,4     | 4,4     | 0,36   |    |    |    |  |  |
|                   | Ужин                                            |                 |                  |       |        |      |                |      |        |    |                           |         |         |         |        |    |    |    |  |  |
|                   |                                                 | 100             | 0,69             | 0,34  | 5,54   | 29   |                | 0,04 | 16,97  |    | 269,3                     | 16,97   | 10,19   | 13,58   | 0,46   |    |    |    |  |  |
| 71                | овощи натуральные свежие(огурцы)                | 90              | 8,19             | 6,21  | 10,53  | 117  |                |      |        |    | 170,1                     | 26,49   | 46,89   | 160,78  | 3,05   |    |    |    |  |  |
| 235               | шницель рыбный натуральный(минтай)              | 70              | 4,41             | 0,84  | 34,58  | 165  |                | 0,14 |        |    | 648,45                    | 36,978  | 27,75   | 86,598  | 1,008  |    |    |    |  |  |
|                   | хлеб пшеничный высший сорт                      | 150\6           | 3,07             | 4,8   | 20,44  | 179  |                | 0,14 | 18,16  |    |                           | 17,5    | 23,5    | 79      | 1,95   |    |    |    |  |  |
| 312               | Пюре картофельное с маслом сливочным            | 50              | 1,85             | 0,95  | 20,5   | 103  |                |      | 0,09   |    |                           |         |         |         |        |    |    |    |  |  |
|                   | хлеб ржано - пшеничный                          | 200             | 0,68             | 0,28  | 20,76  | 88   |                | 0,01 | 100    |    | 10,34                     | 21,34   | 3,44    | 3,44    | 0,63   |    |    |    |  |  |
| 388               | сок фруктовый                                   |                 |                  |       |        |      |                | 0,33 | 135,22 |    | 1 098,19                  | 119,278 | 111,77  | 343,398 | 7,098  |    |    |    |  |  |
|                   | Всего в Ужин                                    | 666             | 18,89            | 13,42 | 112,35 | 681  |                |      |        |    |                           |         |         |         |        |    |    |    |  |  |
|                   | 2 Ужин                                          |                 |                  |       |        |      |                |      |        |    |                           |         |         |         |        |    |    |    |  |  |
|                   |                                                 | 200             | 10               | 6,4   | 7      | 136  |                |      |        |    |                           |         |         |         |        |    |    |    |  |  |
|                   | биойогурт фруктовый 2,5%жирности                | 6               |                  |       |        |      |                |      |        |    |                           |         |         |         |        |    |    |    |  |  |
|                   | йодированная соль                               |                 |                  |       |        |      |                |      |        |    |                           |         |         |         |        |    |    |    |  |  |
|                   | Всего в 2 Ужин                                  | 206             | 10               | 6,4   | 7      | 136  |                |      |        |    |                           |         |         |         |        |    |    |    |  |  |

Дата: 19.08.2024

Стр: 4

|              |       |      |        |       |     |      |        |  |         |         |         |         |         |  |  |  |
|--------------|-------|------|--------|-------|-----|------|--------|--|---------|---------|---------|---------|---------|--|--|--|
| Всего в день | 77,89 | 63,9 | 459,31 | 2 855 | 190 | 1,13 | 215,49 |  | 77,7785 | 98,1992 | 29,7777 | 61,7811 | 26,8099 |  |  |  |
|--------------|-------|------|--------|-------|-----|------|--------|--|---------|---------|---------|---------|---------|--|--|--|

Сезон: Осенний-зимний  
 Категория: с7до11

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) | 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>                                    |                 |                  |              |               |              |                |             |               |    |                           |                |                |                |                |    |    |    |
| 120    | Суп молочный с макаронными изделиями              | 200             | 4,38             | 3,8          | 14,37         | 120          | 20             | 0,07        | 0,66          |    | 175,06                    | 130,4          | 21,34          | 109,5          | 0,52           |    |    |    |
| 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                        | 30              | 1,89             | 0,36         | 14,82         | 87           |                | 0,06        |               |    | 72,9                      | 11,35          | 20,1           | 68,9           | 1,31           |    |    |    |
|        | <b>Всего в Завтрак</b>                            | <b>470</b>      | <b>11,83</b>     | <b>14,34</b> | <b>64,98</b>  | <b>555</b>   | <b>70</b>      | <b>0,23</b> | <b>1,06</b>   |    | <b>475,46</b>             | <b>283,45</b>  | <b>78,18</b>   | <b>351,8</b>   | <b>3,38</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                       | 250             | 5,49             | 5,27         | 16,53         | 148          |                | 0,22        | 5,82          |    | 472,825                   | 42,675         | 35,575         | 88,1           | 2,05           |    |    |    |
| 302    | каша рассыпчатая (ячневая)                        | 100             | 3,17             | 2,92         | 20,58         | 122          |                |             |               |    | 65,9167                   | 26,0833        | 26,0833        |                | 0,5833         |    |    |    |
| 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           |    |    |    |
|        | 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           |    |    |    |
| 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>990</b>      | <b>29,55</b>     | <b>42,55</b> | <b>148,17</b> | <b>1 121</b> | <b>40</b>      | <b>0,77</b> | <b>33,17</b>  |    | <b>94,0017</b>            | <b>81,4083</b> | <b>78,3483</b> | <b>521,17</b>  | <b>10,0533</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)с молоком гущеным   | 150\60          | 19,42            | 15,2         | 26,7          | 252          | 80             | 0,11        | 0,67          |    | 362,6775                  | 272,1675       | 40,4775        | 301,2225       | 1,2225         |    |    |    |
| 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           |    |    |    |
|        | <b>Всего в Ужин</b>                               | <b>530</b>      | <b>26,36</b>     | <b>17,27</b> | <b>102,54</b> | <b>608</b>   | <b>80</b>      | <b>0,26</b> | <b>100,76</b> |    | <b>43,1175</b>            | <b>37,4975</b> | <b>14,3075</b> | <b>44,4425</b> | <b>6,8525</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                                 | 6               |                  |              |               |              |                |             |               |    |                           |                |                |                |                |    |    |    |
|        | <b>Всего в 2 Ужин</b>                             | <b>206</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>80,94</b>     | <b>88,07</b> | <b>459,81</b> | <b>3 047</b> | <b>290</b>     | <b>1,53</b> | <b>167,17</b> |    | <b>47,3392</b>            | <b>32,8258</b> | <b>48,6858</b> | <b>96,2025</b> | <b>28,5858</b> |    |    |    |

Сезон: **Осенний-зимний**  
 Категория: **с7до11**

День 5

| № 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>                             |                 |                  |              |               |              |                |             |               |    |                           |                |                |                |                |    |    |    |
| 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         |    |    |    |
| 171    | Каша рассыпчатая (гречневая)               | 100             | 5,53             | 5,95         | 24,85         | 175          | 20             | 0,14        |               |    | 170,065                   | 8,8            | 77,235         | 116,465        | 2,595          |    |    |    |
| 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                 | 30              | 1,89             | 0,36         | 14,82         | 87           |                | 0,06        |               |    | 72,9                      | 11,35          | 20,1           | 68,9           | 1,31           |    |    |    |
| 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>580</b>      | <b>23,61</b>     | <b>45,03</b> | <b>80,29</b>  | <b>930</b>   | <b>110</b>     | <b>0,48</b> | <b>13,82</b>  |    | <b>86,2023</b>            | <b>08,9064</b> | <b>60,3168</b> | <b>16,7777</b> | <b>7,4514</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>                                |                 |                  |              |               |              |                |             |               |    |                           |                |                |                |                |    |    |    |
|        | 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           |    |    |    |
| 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            |    |    |    |
| 139    | Капуста тушеная                            | 150             | 3,06             | 5,52         | 11,84         | 115          |                | 0,05        | 25,62         |    | 505,11                    | 88,13          | 31,28          | 61,04          | 1,25           |    |    |    |
| 88     | Щи из свежей капусты с картофелем          | 250             | 1,77             | 4,95         | 7,9           | 75           |                | 0,06        | 15,77         |    | 383,325                   | 49,25          | 22,125         | 49             | 0,825          |    |    |    |
| 289    | Рагу из цыпленка                           | 50/125          | 12,81            | 10,65        | 15,2          | 208          | 40             | 0,08        | 11,65         |    | 632,34                    | 39             | 36             | 145,1          | 2,09           |    |    |    |
|        | <b>Всего в Обед</b>                        | <b>895</b>      | <b>24,07</b>     | <b>22,99</b> | <b>118,4</b>  | <b>781</b>   | <b>40</b>      | <b>0,34</b> | <b>65,13</b>  |    | <b>725,025</b>            | <b>232,37</b>  | <b>163,395</b> | <b>506,45</b>  | <b>9,465</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            |    |    |    |
| 125    | Картофель отварной с маслом сливочным      | 150/7           | 2,02             | 5,66         | 19,99         | 150          | 28 570         | 0,16        | 20,6          |    | 712,34                    | 19,51          | 29,03          | 79,7           | 1,17           |    |    |    |
|        | 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>777</b>      | <b>32,35</b>     | <b>13,87</b> | <b>108,97</b> | <b>741</b>   | <b>28 570</b>  | <b>0,45</b> | <b>145,5</b>  |    | <b>1 712,16</b>           | <b>180,65</b>  | <b>187,21</b>  | <b>618,46</b>  | <b>8,86</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                          | 6               |                  |              |               |              |                |             |               |    |                           |                |                |                |                |    |    |    |
|        | <b>Всего в 2 Ужин</b>                      | <b>206</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>95,45</b>     | <b>91,31</b> | <b>405,31</b> | <b>2 997</b> | <b>28 760</b>  | <b>1,55</b> | <b>255,08</b> |    | <b>75,6573</b>            | <b>51,5264</b> | <b>99,6518</b> | <b>38,3177</b> | <b>34,3264</b> |    |    |    |

Сезон: Осенний-зимний  
 Категория: с7до11

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                         | Са             | 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 слив | 200\7           | 5,5              | 9,7           | 19,1          | 264          | 70             | 0,08        | 1,3           |    | 188,78                    | 128,13         | 19,62          | 118,95         | 0,4            |    |    |    |
| 8      | бутерброд горячий с колбасой                | 60              | 28,88            | 7,15          | 16,05         | 175          |                |             |               |    | 102,964<br>3              | 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                  | 30              | 1,89             | 0,36          | 14,82         | 87           |                | 0,06        |               |    | 72,9                      | 11,35          | 20,1           | 68,9           | 1,31           |    |    |    |
|        | <b>Всего в Завтрак</b>                      | <b>507</b>      | <b>40,42</b>     | <b>28,55</b>  | <b>67,65</b>  | <b>716</b>   | <b>140</b>     | <b>0,2</b>  | <b>2,89</b>   |    | <b>83,2843</b>            | <b>10,3214</b> | <b>24,6893</b> | <b>71,0457</b> | <b>30,8266</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                 | 250             | 3,56             | 4,59          | 18,79         | 144          | 20             | 0,11        | 5,75          |    | 355,75                    | 33,4           | 25,35          | 72,225         | 1,175          |    |    |    |
| 284    | Запеканка картофельная с мясом(говядина)    | 100\28<br>0     | 45,91            | 57,6          | 54,63         | 896          |                |             |               |    | 3 842,66<br>67            | 117,106<br>7   | 292,826<br>7   | 781,106<br>7   | 10,56          |    |    |    |
|        | 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           |    |    |    |
| 349    | Компот из смеси сухофруктов                 | 200             | 0,66             | 0,09          | 32,17         | 134          |                | 0,02        | 0,73          |    | 230,95                    | 32,64          | 17,55          | 23,56          | 0,7            |    |    |    |
|        | <b>Всего в Обед</b>                         | <b>1 050</b>    | <b>57,08</b>     | <b>64,41</b>  | <b>166,21</b> | <b>1 471</b> | <b>20</b>      | <b>0,31</b> | <b>23,54</b>  |    | <b>68,7667</b>            | <b>44,1067</b> | <b>16,3067</b> | <b>30,2517</b> | <b>17,895</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                           | 6               |                  |               |               |              |                |             |               |    |                           |                |                |                |                |    |    |    |
|        | <b>Всего в 2 Ужин</b>                       | <b>206</b>      | <b>10</b>        | <b>6,4</b>    | <b>7</b>      | <b>136</b>   |                |             |               |    |                           |                |                |                |                |    |    |    |
|        | <b>Всего в день</b>                         |                 | <b>144,28</b>    | <b>129,93</b> | <b>418,44</b> | <b>3 435</b> | <b>300</b>     | <b>1,58</b> | <b>156,85</b> |    | <b>711,641</b>            | <b>64,9581</b> | <b>672,626</b> | <b>81,9174</b> | <b>63,0316</b> |    |    |    |

Сезон: Осенний-зимний  
Категория: с7до11

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             | Д  | К                         | Са             | 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              | 200             | 10,61            | 19,46        | 56,22         | 214          | 100            | 0,15        | 0,02          |    | 224,913<br>4              | 100,606<br>6   | 57,2734        | 215,393<br>4   | 2,2466         |    |    |    |
| 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           | 30              | 1,89             | 0,36         | 14,82         | 87           |                | 0,06        |               |    | 72,9                      | 11,35          | 20,1           | 68,9           | 1,31           |    |    |    |
|        | <b>Всего в Завтрак</b>               | <b>485</b>      | <b>15,19</b>     | <b>28,12</b> | <b>100,93</b> | <b>497</b>   | <b>150</b>     | <b>0,29</b> | <b>0,05</b>   |    | <b>81,6134</b>            | <b>37,7566</b> | <b>01,9134</b> | <b>68,8934</b> | <b>5,3466</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         | 250             | 1,8              | 4,92         | 10,93         | 103          |                | 0,07        | 9,17          |    | 355,3                     | 41,975         | 29,825         | 65,8           | 1,375          |    |    |    |
| 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   | 100\30          | 2,13             | 5            | 13,77         | 109          | 20             | 0,06        | 2,6           |    | 252,057<br>2              | 26,575         | 22,84          | 49,39          | 0,295          |    |    |    |
|        | 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           |    |    |    |
| 349    | Компот из смеси сухофруктов          | 200             | 0,66             | 0,09         | 32,17         | 134          |                | 0,02        | 0,73          |    | 230,95                    | 32,64          | 17,55          | 23,56          | 0,7            |    |    |    |
|        | <b>Всего в Обед</b>                  | <b>900</b>      | <b>24,8</b>      | <b>23,26</b> | <b>117,37</b> | <b>811</b>   | <b>6 090</b>   | <b>0,55</b> | <b>41,91</b>  |    | <b>13,3872</b>            | <b>168,84</b>  | <b>167,925</b> | <b>640,89</b>  | <b>12,98</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>3,94</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(скумбрия)           | 90\5            | 14               | 17,67        | 0,47          | 217          | 150            | 0,01        | 0,19          |    | 132,48                    | 48,77          | 179,93         | 43,21          | 1,04           |    |    |    |
| 312    | Пюре картофельное с маслом сливочным | 150\6           | 3,07             | 4,8          | 20,44         | 179          |                | 0,14        | 18,16         |    | 648,45                    | 36,978         | 27,75          | 86,598         | 1,008          |    |    |    |
|        | 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>676</b>      | <b>24,55</b>     | <b>24,81</b> | <b>101,13</b> | <b>774</b>   | <b>150</b>     | <b>0,32</b> | <b>131,86</b> |    | <b>1 174,38</b>           | <b>164,498</b> | <b>289,57</b>  | <b>383,768</b> | <b>8,038</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                    | 6               |                  |              |               |              |                |             |               |    |                           |                |                |                |                |    |    |    |
|        | <b>Всего в 2 Ужин</b>                | <b>206</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>76,82</b>     | <b>91,33</b> | <b>422,01</b> | <b>2 687</b> | <b>6 450</b>   | <b>1,37</b> | <b>206,81</b> |    | <b>11,7206</b>            | <b>11,3146</b> | <b>35,7484</b> | <b>41,1114</b> | <b>33,6426</b> |    |    |    |

Сезон: **Осенний-зимний**  
 Категория: **с7до11**

**День 8**

| № 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>                                 |                 |                  |              |               |              |                |             |               |    |                           |                |               |                |                |    |    |    |
|        | горошек зеленый консервированный               | 100             | 3                | 0,5          | 0,5           | 50           |                |             |               |    |                           |                |               |                |                |    |    |    |
| 212    | омлет смешанный с сосисками и сливочным маслом | 150\50<br>\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                     | 30              | 1,89             | 0,36         | 14,82         | 87           |                | 0,06        |               |    | 72,9                      | 11,35          | 20,1          | 68,9           | 1,31           |    |    |    |
|        | <b>Всего в Завтрак</b>                         | <b>610</b>      | <b>39,1</b>      | <b>63,9</b>  | <b>54,26</b>  | <b>1 089</b> | <b>130</b>     | <b>0,36</b> | <b>0,88</b>   |    | <b>330,4</b>              | <b>568,55</b>  | <b>97,61</b>  | <b>772,7</b>   | <b>7,06</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           |    |    |    |
| 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          |                |             |               |    |                           |                |               |                |                |    |    |    |
|        | <b>Всего в Второй завтрак</b>                  | <b>575</b>      | <b>4,21</b>      | <b>3,5</b>   | <b>90,78</b>  | <b>419</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           |    |    |    |
| 101    | Суп картофельный с крупой                      | 250             | 5,1              | 6,31         | 9,47          | 125          | 20             | 0,01        | 3,3           |    | 464,15                    | 17,2           | 12,3          | 29,04          | 0,56           |    |    |    |
| 259    | Жаркое по-домашнему из говядины                | 100\25<br>0     | 25,2             | 28,14        | 25,8          | 459          |                | 0,18        | 10,52         |    | 1 291,88<br>89            | 47,4444        | 66,08         | 320,055<br>6   | 6,0044         |    |    |    |
|        | 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           |    |    |    |
| 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>1 020</b>    | <b>37,27</b>     | <b>36,59</b> | <b>123,11</b> | <b>989</b>   | <b>20</b>      | <b>0,36</b> | <b>39,33</b>  |    | <b>73,2989</b>            | <b>34,0544</b> | <b>160,43</b> | <b>11,1456</b> | <b>12,2244</b> |    |    |    |
|        | <b>Полдник</b>                                 |                 |                  |              |               |              |                |             |               |    |                           |                |               |                |                |    |    |    |
|        | 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          |    |    |    |
|        | <b>Всего в Полдник</b>                         | <b>260</b>      | <b>7,74</b>      | <b>18,78</b> | <b>58,98</b>  | <b>419</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(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)      | 50\50           | 11,35            | 2,9          | 3,8           | 103          |                | 0,05        | 3,92          |    | 275,04                    | 39,42          | 37,08         | 140,98         | 0,8            |    |    |    |
| 125    | Картофель отварной с маслом сливочным          | 150/7           | 2,02             | 5,66         | 19,99         | 150          | 28 570         | 0,16        | 20,6          |    | 712,34                    | 19,51          | 29,03         | 79,7           | 1,17           |    |    |    |
|        | 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>677</b>      | <b>21,01</b>     | <b>10,73</b> | <b>101,53</b> | <b>621</b>   | <b>28 570</b>  | <b>0,4</b>  | <b>129,51</b> |    | <b>1 167,82</b>           | <b>141,26</b>  | <b>153,94</b> | <b>493,9</b>   | <b>8,1</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            |    |    |    |

|                |     |        |       |        |       |        |      |        |  |         |         |        |         |         |  |  |  |
|----------------|-----|--------|-------|--------|-------|--------|------|--------|--|---------|---------|--------|---------|---------|--|--|--|
| Всего в 2 Ужин | 206 | 5,8    | 5     | 8,4    | 102   | 40     | 0,04 | 0,6    |  | 292     | 248     | 28     | 184     | 0,2     |  |  |  |
| Всего в день   |     | 115,13 | 138,5 | 437,06 | 3 639 | 28 780 | 1,31 | 201,94 |  | 22,4589 | 03,1844 | 489,72 | 22,1056 | 34,9424 |  |  |  |

Сезон: Осенний-зимний  
 Категория: с7до11

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                         | 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>                                    |                 |                  |              |               |              |                |             |               |    |                           |                |                |                |                |    |    |    |
| 174    | Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным   | 200\8           | 5,6              | 3,4          | 50,26         | 303          | 60             | 0,08        | 1,24          |    | 183,606<br>6              | 119,66         | 34,3266        | 151,046<br>6   | *0,5334        |    |    |    |
| 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                        | 30              | 1,89             | 0,36         | 14,82         | 87           |                | 0,06        |               |    | 72,9                      | 11,35          | 20,1           | 68,9           | 1,31           |    |    |    |
|        | <b>Всего в Завтрак</b>                            | <b>478</b>      | <b>14,19</b>     | <b>15,58</b> | <b>97,55</b>  | <b>645</b>   | <b>130</b>     | <b>0,28</b> | <b>2,83</b>   |    | <b>48,0466</b>            | <b>297,93</b>  | <b>98,9066</b> | <b>26,3066</b> | <b>3,8314</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          | 250             | 2,69             | 2,84         | 17,46         | 211          |                | 0,12        | 8,25          |    | 481,425                   | 29,2           | 27,275         | 67,575         | 1,125          |    |    |    |
| 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                        | 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           |    |    |    |
| 349    | Компот из смеси сухофруктов                       | 200             | 0,66             | 0,09         | 32,17         | 134          |                | 0,02        | 0,73          |    | 230,95                    | 32,64          | 17,55          | 23,56          | 0,7            |    |    |    |
|        | <b>Всего в Обед</b>                               | <b>870</b>      | <b>32,14</b>     | <b>27,51</b> | <b>143,78</b> | <b>1 064</b> |                | <b>0,38</b> | <b>24,2</b>   |    | <b>559,085</b>            | <b>38,2233</b> | <b>75,6617</b> | <b>08,5083</b> | <b>10,7183</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)с молоком сгущенным | 150\60          | 19,42            | 15,2         | 26,7          | 252          | 80             | 0,11        | 0,67          |    | 362,677<br>5              | 272,167<br>5   | 40,4775        | 301,222<br>5   | 1,2225         |    |    |    |
|        | 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>530</b>      | <b>26,36</b>     | <b>17,27</b> | <b>102,54</b> | <b>608</b>   | <b>80</b>      | <b>0,26</b> | <b>100,76</b> |    | <b>43,1175</b>            | <b>37,4975</b> | <b>14,3075</b> | <b>44,4425</b> | <b>6,8525</b>  |    |    |    |
|        | <b>2 Ужин</b>                                     |                 |                  |              |               |              |                |             |               |    |                           |                |                |                |                |    |    |    |
|        | биоюгурт фруктовый 2,5%жирности                   | 200             | 10               | 6,4          | 7             | 136          |                |             |               |    |                           |                |                |                |                |    |    |    |
|        | йодированная соль                                 | 6               |                  |              |               |              |                |             |               |    |                           |                |                |                |                |    |    |    |
|        | <b>Всего в 2 Ужин</b>                             | <b>206</b>      | <b>10</b>        | <b>6,4</b>   | <b>7</b>      | <b>136</b>   |                |             |               |    |                           |                |                |                |                |    |    |    |
|        | <b>Всего в день</b>                               |                 | <b>90,62</b>     | <b>82,34</b> | <b>443,63</b> | <b>3 004</b> | <b>210</b>     | <b>1,18</b> | <b>158,83</b> |    | <b>15,4491</b>            | <b>48,4208</b> | <b>45,6558</b> | <b>91,5074</b> | <b>29,9822</b> |    |    |    |

Сезон: **Осенний-зимний**  
 Категория: **с7до11**

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      | 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                                     |                 |                  |       |        |      |                |      |        |    |                           |         |        |         |        |    |    |    |
| 182          | Каша молочная (пшеничная)с маслом сливочным | 200\8           | 6,34             | 9,86  | 45,26  | 264  | 60             | 0,21 | 1,3    |    | 231,4066                  | 131,88  | 46,94  | 184,62  | 1,16   |    |    |    |
| 42           | Сыр(порциями)"Российский"                   | 30              | 6,88             | 7,16  |        | 92   |                |      | 0,18   |    |                           | 255     | 13,2   |         | 0,28   |    |    |    |
| 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                  | 30              | 1,89             | 0,36  | 14,82  | 87   |                | 0,06 |        |    | 72,9                      | 11,35   | 20,1   | 68,9    | 1,31   |    |    |    |
|              | Всего в Завтрак                             | 548             | 28,61            | 35,26 | 84,85  | 764  | 150            | 0,46 | 4,08   |    | 27,5066                   | 674,93  | 136,18 | 592,12  | 5,46   |    |    |    |
|              | Второй завтрак                              |                 |                  |       |        |      |                |      |        |    |                           |         |        |         |        |    |    |    |
| 338          | яблоки 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                                        |                 |                  |       |        |      |                |      |        |    |                           |         |        |         |        |    |    |    |
| 321          | Капуста тушеная                             | 150             | 2,77             | 4,84  | 10,79  | 98   |                | 0,03 | 15,39  |    | 450,615                   | 73,185  | 27,825 | 54,09   | 1,092  |    |    |    |
| 82           | Борщ с капустой и картофелем                | 250             | 1,8              | 4,92  | 10,93  | 103  |                | 0,07 | 9,17   |    | 355,3                     | 41,975  | 29,825 | 65,8    | 1,375  |    |    |    |
| 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                  | 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   |    |    |    |
| 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                                | 930             | 38,7             | 33,79 | 155,18 | 934  | 20             | 0,42 | 37,45  |    | 498,285                   | 196,41  | 169,44 | 660     | 11,877 |    |    |    |
|              | Полдник                                     |                 |                  |       |        |      |                |      |        |    |                           |         |        |         |        |    |    |    |
|              | 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  |    |    |    |
|              | Всего в Полдник                             | 300             | 12,28            | 7,34  | 74,88  | 420  | 20             | 0,06 | 1,59   |    | 216,34                    | 152,22  | 21,34  | 124,56  | 0,478  |    |    |    |
|              | Ужин                                        |                 |                  |       |        |      |                |      |        |    |                           |         |        |         |        |    |    |    |
| 366(СТН2016) | 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)          | 100\10          | 9,1              | 6,9   | 11,7   | 130  |                |      |        |    |                           |         |        |         |        |    |    |    |
| 312          | Пюре картофельное с маслом сливочным        | 150\6           | 3,07             | 4,8   | 20,44  | 179  |                | 0,14 | 18,16  |    | 648,45                    | 36,978  | 27,75  | 86,598  | 1,008  |    |    |    |
| 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                                | 726             | 20,23            | 16,14 | 116,36 | 724  |                | 0,32 | 132,85 |    | 1 041,9                   | 123,668 | 115,4  | 351,678 | 7,228  |    |    |    |
|              | 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                           | 6               |                  |       |        |      |                |      |        |    |                           |         |        |         |        |    |    |    |

|                |     |        |       |        |       |     |      |        |  |         |         |        |         |        |  |  |  |
|----------------|-----|--------|-------|--------|-------|-----|------|--------|--|---------|---------|--------|---------|--------|--|--|--|
|                | 206 | 5,8    | 5     | 8,2    | 100   | 40  | 0,06 | 1,4    |  | 292     | 240     | 28     | 190     | 0,2    |  |  |  |
| Всего в 2 Ужин |     |        |       |        |       |     |      |        |  |         |         |        |         |        |  |  |  |
| Всего в день   |     | 106,82 | 98,73 | 468,87 | 3 083 | 230 | 1,41 | 207,37 |  | 10,0316 | 435,228 | 497,36 | 951,358 | 31,843 |  |  |  |

Сезон: **Осенний-зимний**  
 Категория: **с7до11**

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             | 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 слив | 200\7           | 5,5              | 9,7          | 19,1          | 264          | 70             | 0,08        | 1,3           |    | 188,78                    | 128,13         | 19,62          | 118,95         | 0,4            |    |    |    |
| 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                  | 30              | 1,89             | 0,36         | 14,82         | 87           |                | 0,06        |               |    | 72,9                      | 11,35          | 20,1           | 68,9           | 1,31           |    |    |    |
|        | <b>Всего в Завтрак</b>                      | <b>507</b>      | <b>23,19</b>     | <b>32,82</b> | <b>58,41</b>  | <b>709</b>   | <b>240</b>     | <b>0,32</b> | <b>4,08</b>   |    | <b>658,88</b>             | <b>673,18</b>  | <b>104,36</b>  | <b>644,65</b>  | <b>3,66</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>                                 |                 |                  |              |               |              |                |             |               |    |                           |                |                |                |                |    |    |    |
| 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*                   | 250             | 2,02             | 5,09         | 11,98         | 107          |                | 0,09        | 8,37          |    | 476,55                    | 29,15          | 24,175         | 56,725         | 0,925          |    |    |    |
| 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        | 150\6           | 3,07             | 4,8          | 20,44         | 179          |                | 0,14        | 18,16         |    | 648,45                    | 36,978         | 27,75          | 86,598         | 1,008          |    |    |    |
|        | хлеб пшеничный высший сорт                  | 50              | 3,15             | 0,6          | 24,7          | 118          |                |             |               |    |                           | 11,5           | 16,5           | 43,5           | 1              |    |    |    |
|        | хлеб ржано - пшеничный                      | 50              | 1,85             | 0,95         | 20,5          | 103          |                |             | 0,09          |    |                           | 17,5           | 23,5           | 79             | 1,95           |    |    |    |
| 349    | Компот из смеси сухофруктов                 | 200             | 0,66             | 0,09         | 32,17         | 134          |                | 0,02        | 0,73          |    | 230,95                    | 32,64          | 17,55          | 23,56          | 0,7            |    |    |    |
|        | <b>Всего в Обед</b>                         | <b>906</b>      | <b>26,45</b>     | <b>35,87</b> | <b>118,85</b> | <b>965</b>   | <b>40</b>      | <b>0,37</b> | <b>32,54</b>  |    | <b>1648,29</b>            | <b>185,678</b> | <b>153,965</b> | <b>511,053</b> | <b>8,763</b>   |    |    |    |
|        | <b>Полдник</b>                              |                 |                  |              |               |              |                |             |               |    |                           |                |                |                |                |    |    |    |
| 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          |                |             |               |    |                           |                |                |                |                |    |    |    |
|        | <b>Всего в Полдник</b>                      | <b>322</b>      | <b>8,33</b>      | <b>3,82</b>  | <b>72,5</b>   | <b>363</b>   |                |             | <b>2,83</b>   |    | <b>21,3</b>               | <b>14,2</b>    | <b>2,4</b>     | <b>4,4</b>     | <b>0,36</b>    |    |    |    |
|        | <b>Ужин</b>                                 |                 |                  |              |               |              |                |             |               |    |                           |                |                |                |                |    |    |    |
| 223    | Запеканка из творога с молоком сгущенным    | 150\60          | 21,92            | 16,58        | 42            | 405          | 80             | 0,08        | 0,71          |    | 293,164<br>3              | 293,378<br>6   | 39,8357        | 322,735<br>7   | 0,9643         |    |    |    |
| 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           |    |    |    |
|        | <b>Всего в Ужин</b>                         | <b>680</b>      | <b>31,88</b>     | <b>18,8</b>  | <b>148,67</b> | <b>898</b>   | <b>80</b>      | <b>0,29</b> | <b>107,13</b> |    | <b>33,2543</b>            | <b>98,5086</b> | <b>62,0357</b> | <b>57,3457</b> | <b>8,1043</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                           | 6               |                  |              |               |              |                |             |               |    |                           |                |                |                |                |    |    |    |
|        | <b>Всего в 2 Ужин</b>                       | <b>206</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>96,85</b>     | <b>97,51</b> | <b>436,23</b> | <b>3 178</b> | <b>400</b>     | <b>1,11</b> | <b>177,18</b> |    | <b>87,7243</b>            | <b>67,5666</b> | <b>77,7607</b> | <b>34,4487</b> | <b>27,6873</b> |    |    |    |

Сезон: **Осенний-зимний**  
 Категория: **с7до11**

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             | 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>                             |                 |                  |              |               |            |                |             |               |    |                           |                |                |                |               |    |    |    |
| 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        |    |    |    |
| 171    | Каша рассыпчатая (гречневая)               | 100             | 5,53             | 5,95         | 24,85         | 175        | 20             | 0,14        |               |    | 170,065                   | 8,8            | 77,235         | 116,465        | 2,595         |    |    |    |
| 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                 | 30              | 1,89             | 0,36         | 14,82         | 87         |                | 0,06        |               |    | 72,9                      | 11,35          | 20,1           | 68,9           | 1,31          |    |    |    |
| 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>580</b>      | <b>23,07</b>     | <b>51,76</b> | <b>82,91</b>  | <b>999</b> | <b>110</b>     | <b>0,46</b> | <b>0,4</b>    |    | <b>73,1923</b>            | <b>95,4864</b> | <b>52,2568</b> | <b>06,0377</b> | <b>7,0914</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          |    |    |    |
| 88     | Щи из свежей капусты с картофелем          | 250             | 1,77             | 4,95         | 7,9           | 75         |                | 0,06        | 15,77         |    | 383,325                   | 49,25          | 22,125         | 49             | 0,825         |    |    |    |
| 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                 | 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          |    |    |    |
| 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>1 020</b>    | <b>34,36</b>     | <b>28,39</b> | <b>126,14</b> | <b>896</b> | <b>80</b>      | <b>0,39</b> | <b>64,58</b>  |    | <b>065,265</b>            | <b>196,66</b>  | <b>176,175</b> | <b>601,25</b>  | <b>10,665</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          |    |    |    |
|        | пряники                                    | 60              | 2,94             | 2,28         | 46,38         | 218        |                |             |               |    |                           |                |                |                |               |    |    |    |
|        | <b>Всего в Полдник</b>                     | <b>275</b>      | <b>3,01</b>      | <b>2,3</b>   | <b>61,38</b>  | <b>278</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>                                |                 |                  |              |               |            |                |             |               |    |                           |                |                |                |               |    |    |    |
| 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           |    |    |    |
| 125    | Картофель отварной с маслом сливочным      | 150/7           | 2,02             | 5,66         | 19,99         | 150        | 28 570         | 0,16        | 20,6          |    | 712,34                    | 19,51          | 29,03          | 79,7           | 1,17          |    |    |    |
| 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          |    |    |    |
|        | <b>Всего в Ужин</b>                        | <b>817</b>      | <b>37,44</b>     | <b>18,23</b> | <b>105,61</b> | <b>802</b> | <b>28 570</b>  | <b>0,48</b> | <b>133,43</b> |    | <b>1 498,86</b>           | <b>202,68</b>  | <b>195,82</b>  | <b>711,68</b>  | <b>9,9</b>    |    |    |    |
|        | <b>2 Ужин</b>                              |                 |                  |              |               |            |                |             |               |    |                           |                |                |                |               |    |    |    |
|        | биоюгурт фруктовый 2,5%жирности            | 200             | 10               | 6,4          | 7             | 136        |                |             |               |    |                           |                |                |                |               |    |    |    |
|        | йодированная соль                          | 6               |                  |              |               |            |                |             |               |    |                           |                |                |                |               |    |    |    |

|                |     |        |        |        |       |        |      |        |  |         |         |         |         |         |  |  |  |
|----------------|-----|--------|--------|--------|-------|--------|------|--------|--|---------|---------|---------|---------|---------|--|--|--|
| Всего в 2 Ужин | 206 | 10     | 6,4    | 7      | 136   |        |      |        |  |         |         |         |         |         |  |  |  |
| Всего в день   |     | 111,85 | 111,28 | 424,96 | 3 340 | 28 780 | 1,48 | 228,44 |  | 60,6723 | 69,8664 | 07,1568 | 35,5027 | 36,3714 |  |  |  |

Сезон: **Осенний-зимний**  
 Категория: **с7до11**

**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) | 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                                           |                 |                  |       |        |       |                |      |       |    |                           |         |         |         |        |    |    |    |
| 173    | Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным | 200\8           | 7,8              | 10,1  | 49,3   | 320   | 70             | 0,24 | 1,3   |    | 293,68                    | 144,8   | 70,8    | 236,92  | 1,67   |    |    |    |
| 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                        | 30              | 1,89             | 0,36  | 14,82  | 87    |                | 0,06 |       |    | 72,9                      | 11,35   | 20,1    | 68,9    | 1,31   |    |    |    |
|        | Всего в Завтрак                                   | 544             | 45,87            | 33,07 | 97,06  | 838   | 140            | 0,39 | 2,89  |    | 737,32                    | 347,87  | 176,43  | 562,08  | 31,188 |    |    |    |
|        | 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                       | 250             | 3,56             | 4,59  | 18,79  | 144   | 20             | 0,11 | 5,75  |    | 355,75                    | 33,4    | 25,35   | 72,225  | 1,175  |    |    |    |
| 295    | котлеты рубленые из бройлер - цыплят              | 100             | 13,91            | 26,73 | 14,05  | 353   |                | 0,09 | 0,95  |    |                           | 50,4909 | 18,9091 | 88,6727 | 1,2909 |    |    |    |
| 302    | Каша рассыпчатая (пшеничная)                      | 100             | 5,63             | 6,34  | 27,62  | 190   | 30             | 0,19 |       |    | 170,07                    | 10,01   | 88,78   | 133,87  | 2,99   |    |    |    |
|        | хлеб пшеничный высший сорт                        | 50              | 3,15             | 0,6   | 24,7   | 118   |                |      |       |    |                           | 11,5    | 16,5    | 43,5    | 1      |    |    |    |
|        | хлеб ржано - пшеничный                            | 50              | 1,85             | 0,95  | 20,5   | 103   |                |      | 0,09  |    |                           | 17,5    | 23,5    | 79      | 1,95   |    |    |    |
| 349    | Компот из смеси сухофруктов                       | 200             | 0,66             | 0,09  | 32,17  | 134   |                | 0,02 | 0,73  |    | 230,95                    | 32,64   | 17,55   | 23,56   | 0,7    |    |    |    |
|        | Всего в Обед                                      | 850             | 29,3             | 39,57 | 142,21 | 1 064 | 50             | 0,43 | 20,94 |    | 969,78                    | 68,9609 | 98,6491 | 51,5677 | 9,4659 |    |    |    |
|        | 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                                 | 6               |                  |       |        |       |                |      |       |    |                           |         |         |         |        |    |    |    |
|        | Всего в 2 Ужин                                    | 206             | 5,8              | 5     | 8,4    | 102   | 40             | 0,04 | 0,6   |    | 292                       | 248     | 28      | 184     | 0,2    |    |    |    |

|              |        |        |        |       |     |      |        |  |        |         |         |         |         |  |  |  |
|--------------|--------|--------|--------|-------|-----|------|--------|--|--------|---------|---------|---------|---------|--|--|--|
| Всего в день | 119,46 | 105,27 | 428,61 | 3 098 | 480 | 2,13 | 158,35 |  | 734,14 | 18,7009 | 82,9691 | 44,2077 | 55,5439 |  |  |  |
|--------------|--------|--------|--------|-------|-----|------|--------|--|--------|---------|---------|---------|---------|--|--|--|

Сезон: Осенний-зимний  
Категория: с7до11

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  | 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 |
|        | <b>Завтрак</b>                                  |                 |                  |              |               |              |                |             |               |    |                           |                |                |                |                |    |    |    |
| 174    | Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным | 200\8           | 5,6              | 3,4          | 50,26         | 303          | 60             | 0,08        | 1,24          |    | 183,606<br>6              | 119,66         | 34,3266        | 151,046<br>6   | 0,5334         |    |    |    |
| 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                      | 30              | 1,89             | 0,36         | 14,82         | 87           |                | 0,06        |               |    | 72,9                      | 11,35          | 20,1           | 68,9           | 1,31           |    |    |    |
|        | <b>Всего в Завтрак</b>                          | <b>508</b>      | <b>20,43</b>     | <b>23,42</b> | <b>100,87</b> | <b>853</b>   | <b>190</b>     | <b>0,26</b> | <b>1,82</b>   |    | <b>14,0066</b>            | <b>551,71</b>  | <b>04,6666</b> | <b>88,3466</b> | <b>3,6334</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                                 | 150             | 2,77             | 4,84         | 10,79         | 98           |                | 0,03        | 15,39         |    | 450,615                   | 73,185         | 27,825         | 54,09          | 1,092          |    |    |    |
| 82     | Борщ с капустой и картофелем                    | 250             | 1,8              | 4,92         | 10,93         | 103          |                | 0,07        | 9,17          |    | 355,3                     | 41,975         | 29,825         | 65,8           | 1,375          |    |    |    |
| 261    | Печень, тушенная в соусе                        | 100\50          | 12,82            | 9,03         | 4,45          | 165          | 8 750          | 0,36        | 36,19         |    | 336,06                    | 25,39          | 22,81          | 354,72         | 7,56           |    |    |    |
| 203    | макаронные* изделия отварные с маслом           | 150             | 5,52             | 6,15         | 36,68         | 224          | 30             | 0,09        |               |    | 66,225                    | 11,265         | 8,43           | 47,535         | 0,855          |    |    |    |
|        | 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           |    |    |    |
| 349    | Компот из смеси сухофруктов                     | 200             | 0,66             | 0,09         | 32,17         | 134          |                | 0,02        | 0,73          |    | 230,95                    | 32,64          | 17,55          | 23,56          | 0,7            |    |    |    |
|        | <b>Всего в Обед</b>                             | <b>970</b>      | <b>29,83</b>     | <b>26,82</b> | <b>150,1</b>  | <b>992</b>   | <b>8 780</b>   | <b>0,71</b> | <b>61,57</b>  |    | <b>1 609,25</b>           | <b>228,445</b> | <b>176,83</b>  | <b>785,485</b> | <b>16,582</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             | 0,69             | 0,34         | 5,54          | 29           |                | 0,04        | 16,97         |    | 269,3                     | 16,97          | 10,19          | 13,58          | 0,46           |    |    |    |
| 227    | Рыба припущенная(скупмбрия)                     | 80\5            | 11,2             | 14,14        | 0,38          | 174          | 120            | 0,01        | 0,15          |    | 105,984                   | 39,016         | 143,944        | 34,568         | 0,832          |    |    |    |
| 312    | Пюре картофельное с маслом сливочным            | 150\6           | 3,07             | 4,8          | 20,44         | 179          |                | 0,14        | 18,16         |    | 648,45                    | 36,978         | 27,75          | 86,598         | 1,008          |    |    |    |
|        | 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>666</b>      | <b>21,9</b>      | <b>21,35</b> | <b>102,2</b>  | <b>738</b>   | <b>120</b>     | <b>0,34</b> | <b>135,37</b> |    | <b>204,174</b>            | <b>158,294</b> | <b>255,714</b> | <b>377,966</b> | <b>7,93</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                               | 6               |                  |              |               |              |                |             |               |    |                           |                |                |                |                |    |    |    |
|        | <b>Всего в 2 Ужин</b>                           | <b>206</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>86,28</b>     | <b>84,77</b> | <b>449,58</b> | <b>3 150</b> | <b>9 300</b>   | <b>1,6</b>  | <b>230,74</b> |    | <b>47,5506</b>            | <b>314,889</b> | <b>24,3206</b> | <b>91,3576</b> | <b>36,5354</b> |    |    |    |

|                   |        |        |        |       |           |      |        |         |         |         |         |         |  |  |  |  |  |  |
|-------------------|--------|--------|--------|-------|-----------|------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|--|--|--|--|--|--|
| Среднее за период | 110,02 | 115,39 | 428,49 | 3 172 | 13 810,71 | 1,44 | 202,98 | 23,4579 | 140,266 | 46,5513 | 46,7535 | 36,1442 |  |  |  |  |  |  |
|-------------------|--------|--------|--------|-------|-----------|------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|--|--|--|--|--|--|