

"Согласовано"  
Директор МБОУ СОШ № 9  
Ю.А. Синильникова

2024г

"Утверждаю"  
Индивидуальный предприниматель

Т.П. Воробьева

2024г

Примерное меню  
для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 12-18 лет  
(составлено в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

# 1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины: |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |       | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг     | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | I, мкг | Se, мг | F, мг |             |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |             |                               |           |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |
| КАША "ДРУЖБА"                  | 250          | 7,75             | 12,50   | 33,50       | 279,97                        | 2,50      | 0,12   | 0,00   | 0,10  | 0,00   | 227,48               | 214,98 | 42,50  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 190   | 2008        |                  |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ              | 65           | 8,57             | 9,04    | 14,34       | 174,65                        | 0,20      | 0,04   | 0,09   | 0,09  | 0,00   | 250,82               | 157,64 | 13,39  | 0,56   | 50,22  | 0,00   | 0,01   | 3     | 2008        |                  |
| БАТОН                          | 35           | 2,63             | 1,02    | 17,99       | 91,70                         | 0,00      | 0,04   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 6,65                 | 22,75  | 4,55   | 0,35   | 32,20  | 0,00   | 0,00   |       | 2008        |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 185/15       | 0,20             | 0,10    | 15,00       | 60,00                         | 0,00      | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 5,00                 | 8,00   | 4,00   | 1,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 430   | 2008        |                  |
| Итого за прием пищи:           | 550          | 19,15            | 22,66   | 80,83       | 606,32                        | 2,70      | 0,20   | 0,10   | 0,19  | 0,00   | 489,95               | 403,37 | 64,44  | 1,91   | 82,42  | 0,00   | 0,01   |       |             |                  |
| Обед                           |              |                  |         |             |                               |           |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ                  | 250          | 1,85             | 4,26    | 10,83       | 89,53                         | 8,52      | 0,06   | 0,05   | 0,22  | 0,08   | 38,45                | 48,76  | 21,63  | 0,93   | 367,97 | 3,90   | 0,00   | 95    | 2008        |                  |
| ШНИЦЕЛЬ                        | 60           | 7,73             | 17,53   | 8,99        | 224,71                        | 0,00      | 0,17   | 0,06   | 0,02  | 0,05   | 8,03                 | 84,29  | 15,43  | 1,14   | 156,86 | 2,93   | 0,00   | 272   | 2008        |                  |
| СОУС                           | 50           | 0,51             | 2,43    | 3,55        | 38,48                         | 1,00      | 0,01   | 0,01   | 0,09  | 0,05   | 6,68                 | 7,41   | 4,19   | 0,18   | 54,60  | 0,66   | 0,00   | 364   | 2008        |                  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ     | 180          | 10,25            | 8,31    | 46,52       | 301,82                        | 0,00      | 0,25   | 0,00   | 0,04  | 0,00   | 22,15                | 243,67 | 163,37 | 5,54   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 181   | 2008        |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 185/15       | 0,20             | 0,10    | 15,00       | 60,00                         | 0,00      | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 5,00                 | 8,00   | 4,00   | 1,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 430   | 2008        |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 60           | 3,97             | 0,53    | 25,43       | 122,38                        | 0,00      | 0,11   | 0,05   | 0,00  | 0,00   | 10,80                | 52,20  | 11,40  | 2,40   | 81,60  | 3,36   | 0,00   |       | 2008        |                  |
| Итого за прием пищи:           | 800          | 24,51            | 33,16   | 110,32      | 836,92                        | 9,52      | 0,60   | 0,17   | 0,37  | 0,18   | 91,11                | 444,33 | 220,02 | 11,19  | 661,03 | 10,85  | 0,00   |       |             |                  |
| Всего за день:                 |              | 43,66            | 55,82   | 191,15      | 1 443,24                      | 12,22     | 0,80   | 0,27   | 0,56  | 0,18   | 581,06               | 847,70 | 284,46 | 13,10  | 743,45 | 10,85  | 0,01   |       |             |                  |

**2 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |        |       | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|--------|-------|--------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод-ы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг    | I, мкг | Se, мг | F, мг |              |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |              |                  |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ                 | 100          | 13,54            | 8,12    | 16,21        | 192,49                        | 0,27     | 0,10   | 0,11   | 0,05  | 0,12   | 64,46                | 206,19 | 47,22  | 1,44   | 366,08   | 101,34 | 0,01   | 0,42  | 239          | 2008             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ              | 210          | 4,45             | 7,42    | 30,00        | 205,22                        | 14,54    | 0,17   | 0,15   | 0,04  | 0,11   | 62,83                | 120,20 | 42,44  | 1,71   | 1 070,28 | 11,97  | 0,00   | 0,05  | 312          | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 185/15       | 0,20             | 0,10    | 15,00        | 60,00                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 5,00                 | 8,00   | 4,00   | 1,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 430          | 2008             |
| БАТОН                          | 40           | 3,00             | 1,16    | 20,56        | 104,80                        | 0,00     | 0,04   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 7,60                 | 26,00  | 5,20   | 0,40   | 36,80    | 0,00   | 0,00   | 0,00  |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:           | 550          | 21,19            | 16,80   | 81,77        | 562,51                        | 14,81    | 0,31   | 0,27   | 0,09  | 0,23   | 139,89               | 360,39 | 98,86  | 4,55   | 1 473,16 | 113,31 | 0,01   | 0,47  |              |                  |
| Обед                           |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |              |                  |
| ЩИ                             | 300          | 6,59             | 8,71    | 8,26         | 139,06                        | 16,21    | 0,05   | 0,08   | 0,28  | 0,09   | 69,20                | 76,54  | 25,54  | 1,39   | 272,07   | 4,58   | 0,00   | 0,05  | 83           | 2008             |
| ПЛОВ                           | 240          | 21,79            | 47,79   | 41,67        | 684,68                        | 1,56     | 0,47   | 0,16   | 0,31  | 0,12   | 21,73                | 254,96 | 56,63  | 2,53   | 502,87   | 10,49  | 0,01   | 0,11  | 265          | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 60           | 3,97             | 0,53    | 25,43        | 122,38                        | 0,00     | 0,11   | 0,05   | 0,00  | 0,00   | 10,80                | 52,20  | 11,40  | 2,40   | 81,60    | 3,36   | 0,00   | 0,00  |              | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 185/15       | 0,20             | 0,10    | 15,00        | 60,00                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 5,00                 | 8,00   | 4,00   | 1,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 430          | 2008             |
| Итого за прием пищи:           | 800          | 32,55            | 57,13   | 90,36        | 1 006,12                      | 17,77    | 0,63   | 0,29   | 0,59  | 0,21   | 106,73               | 391,70 | 97,57  | 7,32   | 856,54   | 18,43  | 0,01   | 0,16  |              |                  |
| Всего за день:                 |              | 53,74            | 73,93   | 172,13       | 1 568,63                      | 32,58    | 0,94   | 0,56   | 0,68  | 0,44   | 246,62               | 752,09 | 196,43 | 11,87  | 2 329,70 | 131,74 | 0,02   | 0,63  |              |                  |

### 3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |                     |        |        |       | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|---------------------|--------|--------|-------|--------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод-ы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг               | I, мкг | Se, мг | F, мг |              |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |                     |        |        |       |              |                  |
| ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)          | 65/50        | 7,43             | 20,75   | 12,21        | 265,97                        | 1,84     | 0,17   | 0,06   | 0,13  | 0,14   | 18,16                | 80,11  | 16,25  | 1,04   | 219,48              | 4,00   | 0,00   | 0,03  | 263          | 2008             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ    | 200          | 7,16             | 6,44    | 45,73        | 269,80                        | 0,00     | 0,08   | 0,03   | 0,03  | 0,11   | 39,34                | 55,60  | 13,90  | 1,31   | 84,72               | 1,00   | 0,02   | 0,02  | 309          | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ        | 185/15/7     | 0,30             | 0,10    | 15,20        | 62,00                         | 3,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 8,00                 | 10,00  | 5,00   | 1,00   | 0,00                | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 431          | 2008             |
| БАТОН                          | 30           | 2,25             | 0,87    | 15,42        | 78,60                         | 0,00     | 0,03   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 5,70                 | 19,50  | 3,90   | 0,30   | 27,60               | 0,00   | 0,00   | 0,00  |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:           | 552          | 17,14            | 28,16   | 88,56        | 676,37                        | 4,84     | 0,28   | 0,10   | 0,16  | 0,25   | 71,20                | 165,21 | 39,05  | 3,65   | 331,80              | 5,00   | 0,02   | 0,05  |              |                  |
| Обед                           |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |                     |        |        |       |              |                  |
| БОРЩ                           | 300          | 6,19             | 8,67    | 11,69        | 150,42                        | 9,96     | 0,05   | 0,08   | 0,29  | 0,09   | 54,46                | 78,50  | 28,19  | 1,51   | 339,71              | 6,68   | 0,00   | 0,05  | 75           | 2008             |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ            | 240          | 20,41            | 46,48   | 22,15        | 589,28                        | 11,46    | 0,55   | 0,21   | 0,04  | 0,10   | 24,73                | 243,94 | 54,22  | 3,09   | <sup>1</sup> 144,24 | 15,51  | 0,00   | 0,11  | 258          | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 185/15       | 0,20             | 0,10    | 15,00        | 60,00                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 5,00                 | 8,00   | 4,00   | 1,00   | 0,00                | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 430          | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 60           | 3,97             | 0,53    | 25,43        | 122,38                        | 0,00     | 0,11   | 0,05   | 0,00  | 0,00   | 10,80                | 52,20  | 11,40  | 2,40   | 81,60               | 3,36   | 0,00   | 0,00  |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:           | 800          | 30,77            | 55,78   | 74,27        | 922,08                        | 21,42    | 0,71   | 0,34   | 0,33  | 0,19   | 94,99                | 382,64 | 97,81  | 8,00   | <sup>1</sup> 565,55 | 25,55  | 0,00   | 0,16  |              |                  |
| Всего за день:                 |              | 47,91            | 83,94   | 162,83       | <sup>1</sup> 598,45           | 26,26    | 0,99   | 0,44   | 0,49  | 0,44   | 166,19               | 547,85 | 136,86 | 11,65  | <sup>1</sup> 897,35 | 30,55  | 0,02   | 0,21  |              |                  |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |       | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------------|------------------|
|                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | I, мкг | Se, мг | F, мг |             |                  |
| Завтрак                           |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 70/50        | 16,60            | 21,89   | 3,22        | 276,35                        | 0,65     | 0,06   | 0,12   | 0,09  | 0,07   | 25,36                | 145,30 | 16,57  | 1,37   | 175,32 | 5,40   | 0,02   | 0,11  | 312         | 2008             |
| РИС ОТВАРНОЙ                      | 200          | 4,93             | 7,90    | 51,75       | 297,87                        | 0,00     | 0,04   | 0,03   | 0,04  | 0,14   | 37,84                | 101,47 | 37,14  | 0,77   | 75,03  | 1,01   | 0,01   | 0,03  | 304         | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                     | 185/15       | 0,20             | 0,10    | 15,00       | 60,00                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 5,00                 | 8,00   | 4,00   | 1,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 430         | 2008             |
| БАТОН                             | 30           | 2,25             | 0,87    | 15,42       | 78,60                         | 0,00     | 0,03   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 5,70                 | 19,50  | 3,90   | 0,30   | 27,60  | 0,00   | 0,00   | 0,00  |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:              | 550          | 23,98            | 30,76   | 85,39       | 712,82                        | 0,65     | 0,13   | 0,16   | 0,13  | 0,21   | 73,90                | 274,27 | 61,61  | 3,44   | 277,95 | 6,41   | 0,03   | 0,14  |             |                  |
| Обед                              |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ       | 250          | 6,06             | 7,41    | 15,33       | 152,69                        | 0,90     | 0,05   | 0,04   | 0,23  | 0,08   | 31,97                | 57,57  | 14,00  | 0,86   | 118,00 | 1,97   | 0,00   | 0,04  | 105         | 2008             |
| БИТОЧЕК                           | 60           | 7,73             | 17,53   | 8,99        | 224,71                        | 0,00     | 0,17   | 0,06   | 0,02  | 0,05   | 8,03                 | 84,29  | 15,43  | 1,14   | 156,86 | 2,93   | 0,00   | 0,03  | 272         | 2008             |
| СОУС                              | 50           | 0,51             | 2,43    | 3,55        | 38,48                         | 1,00     | 0,01   | 0,01   | 0,09  | 0,05   | 6,68                 | 7,41   | 4,19   | 0,18   | 54,60  | 0,66   | 0,00   | 0,00  | 364         | 2008             |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ                   | 180          | 4,56             | 5,16    | 11,76       | 111,61                        | 32,40    | 0,05   | 0,00   | 0,13  | 0,00   | 108,01               | 70,81  | 34,80  | 1,44   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 346         | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                     | 185/15       | 0,20             | 0,10    | 15,00       | 60,00                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 5,00                 | 8,00   | 4,00   | 1,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 430         | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 60           | 3,97             | 0,53    | 25,43       | 122,38                        | 0,00     | 0,11   | 0,05   | 0,00  | 0,00   | 10,80                | 52,20  | 11,40  | 2,40   | 81,60  | 3,36   | 0,00   | 0,00  |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:              | 800          | 23,06            | 33,16   | 80,06       | 709,87                        | 34,30    | 0,39   | 0,16   | 0,47  | 0,18   | 170,49               | 280,28 | 83,82  | 7,02   | 411,06 | 8,92   | 0,00   | 0,07  |             |                  |
| Всего за день:                    |              | 47,04            | 63,92   | 165,45      | 1 422,69                      | 34,95    | 0,52   | 0,32   | 0,60  | 0,39   | 244,39               | 554,55 | 145,43 | 10,46  | 689,01 | 15,33  | 0,03   | 0,21  |             |                  |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |       | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод-ы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | I, мкг | Se, мг | F, мг |              |                  |
|                                |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |              |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |              |                  |
| КНЕЛИ ИЗ КУР (ПАРОВЫЕ)         | 70           | 15,58            | 7,88    | 4,38         | 150,53                        | 1,75     | 0,07   | 0,00   | 0,07  | 0,00   | 38,51                | 126,03 | 17,50  | 1,75   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 319          | 2008             |
| СОУС ТОМАТНЫЙ №364             | 50           | 0,51             | 2,43    | 3,55         | 38,48                         | 1,00     | 0,01   | 0,01   | 0,09  | 0,05   | 6,68                 | 7,41   | 4,19   | 0,18   | 54,60  | 0,66   | 0,00   | 0,00  | 364          | 2008             |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ     | 200          | 11,38            | 9,23    | 51,68        | 335,30                        | 0,00     | 0,28   | 0,00   | 0,05  | 0,00   | 24,61                | 270,70 | 181,49 | 6,15   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 181          | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 185/15       | 0,20             | 0,10    | 15,00        | 60,00                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 5,00                 | 8,00   | 4,00   | 1,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 430          | 2008             |
| БАТОН                          | 30           | 2,25             | 0,87    | 15,42        | 78,60                         | 0,00     | 0,03   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 5,70                 | 19,50  | 3,90   | 0,30   | 27,60  | 0,00   | 0,00   | 0,00  |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:           | 550          | 29,92            | 20,51   | 90,03        | 662,91                        | 2,75     | 0,39   | 0,02   | 0,21  | 0,05   | 80,50                | 431,64 | 211,08 | 9,38   | 82,20  | 0,66   | 0,00   | 0,00  |              |                  |
| Обед                           |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |              |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ    | 300          | 11,25            | 9,19    | 22,69        | 219,04                        | 5,77     | 0,23   | 0,11   | 0,34  | 0,09   | 54,95                | 130,92 | 44,54  | 2,65   | 625,63 | 6,29   | 0,00   | 0,06  | 102          | 2011             |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ              | 140          | 13,51            | 22,30   | 2,55         | 265,01                        | 0,00     | 0,08   | 0,00   | 0,25  | 0,00   | 107,02               | 231,88 | 17,84  | 2,55   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 214          | 2008             |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ              | 100          | 8,03             | 8,39    | 57,07        | 335,60                        | 0,00     | 0,10   | 0,06   | 0,05  | 0,26   | 19,70                | 69,52  | 11,46  | 0,82   | 100,64 | 2,28   | 0,02   | 0,02  | 422          | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 185/15       | 0,20             | 0,10    | 15,00        | 60,00                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 5,00                 | 8,00   | 4,00   | 1,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 430          | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 60           | 3,97             | 0,53    | 25,43        | 122,38                        | 0,00     | 0,11   | 0,05   | 0,00  | 0,00   | 10,80                | 52,20  | 11,40  | 2,40   | 81,60  | 3,36   | 0,00   | 0,00  |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:           | 800          | 36,96            | 40,51   | 122,74       | 1 002,03                      | 5,77     | 0,52   | 0,22   | 0,64  | 0,35   | 197,47               | 492,52 | 89,24  | 9,42   | 807,87 | 11,93  | 0,02   | 0,08  |              |                  |
| Всего за день:                 |              | 66,88            | 61,02   | 212,77       | 1 664,94                      | 8,52     | 0,91   | 0,24   | 0,85  | 0,40   | 277,97               | 924,16 | 300,32 | 18,80  | 890,07 | 12,59  | 0,02   | 0,08  |              |                  |

## 6 день

| Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |        |       | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|--------|-------|--------------|------------------|
|                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод-ы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | K, мг    | I, мкг | Se, мг | F, мг |              |                  |
|                                   |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |              |                  |
| Завтрак                           |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |              |                  |
| КОТЛЕТА                           | 90           | 11,60            | 26,29   | 13,49        | 337,07                        | 0,00     | 0,26   | 0,08   | 0,02  | 0,08   | 12,05                | 126,43 | 23,14  | 1,71   | 235,29   | 4,40   | 0,00   | 0,04  | 272          | 2008             |
| СОУС ТОМАТНЫЙ №364                | 50           | 0,51             | 2,43    | 3,55         | 38,48                         | 1,00     | 0,01   | 0,01   | 0,09  | 0,05   | 6,68                 | 7,41   | 4,19   | 0,18   | 54,60    | 0,66   | 0,00   | 0,00  | 364          | 2008             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ       | 200          | 7,16             | 6,44    | 45,73        | 269,80                        | 0,00     | 0,08   | 0,03   | 0,03  | 0,11   | 39,34                | 55,60  | 13,90  | 1,31   | 84,72    | 1,00   | 0,02   | 0,02  | 309          | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ           | 185/15/7     | 0,30             | 0,10    | 15,20        | 62,00                         | 3,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 8,00                 | 10,00  | 5,00   | 1,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 431          | 2008             |
| БАТОН                             | 30           | 2,25             | 0,87    | 15,42        | 78,60                         | 0,00     | 0,03   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 5,70                 | 19,50  | 3,90   | 0,30   | 27,60    | 0,00   | 0,00   | 0,00  |              |                  |
| Итого за прием пищи:              | 577          | 21,82            | 36,13   | 93,39        | 785,95                        | 4,00     | 0,38   | 0,13   | 0,14  | 0,24   | 71,77                | 218,94 | 50,13  | 4,50   | 402,21   | 6,06   | 0,02   | 0,06  |              |                  |
| Обед                              |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |              |                  |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 250          | 5,49             | 7,32    | 8,99         | 124,79                        | 12,61    | 0,06   | 0,08   | 0,24  | 0,08   | 49,88                | 72,22  | 24,83  | 1,25   | 371,01   | 4,83   | 0,00   | 0,04  | 88           | 2011             |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 50/50        | 13,51            | 17,64   | 2,00         | 220,79                        | 0,53     | 0,05   | 0,10   | 0,08  | 0,06   | 18,45                | 117,27 | 13,22  | 1,11   | 144,16   | 4,44   | 0,01   | 0,09  | 312          | 2008             |
| РИС ОТВАРНОЙ                      | 200          | 4,93             | 7,90    | 51,75        | 297,87                        | 0,00     | 0,04   | 0,03   | 0,04  | 0,14   | 37,84                | 101,47 | 37,14  | 0,77   | 75,03    | 1,01   | 0,01   | 0,03  | 304          | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                     | 185/15       | 0,20             | 0,10    | 15,00        | 60,00                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 5,00                 | 8,00   | 4,00   | 1,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 430          | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 50           | 3,31             | 0,44    | 21,20        | 101,98                        | 0,00     | 0,09   | 0,04   | 0,00  | 0,00   | 9,00                 | 43,50  | 9,50   | 2,00   | 68,00    | 2,80   | 0,00   | 0,00  |              |                  |
| Итого за прием пищи:              | 800          | 27,44            | 33,40   | 98,94        | 805,43                        | 13,14    | 0,24   | 0,25   | 0,36  | 0,28   | 120,17               | 342,46 | 88,69  | 6,13   | 658,20   | 13,08  | 0,02   | 0,16  |              |                  |
| Всего за день:                    |              | 49,26            | 69,53   | 192,33       | 1 591,38                      | 17,14    | 0,62   | 0,38   | 0,50  | 0,52   | 191,94               | 561,40 | 138,82 | 10,63  | 1 060,41 | 19,14  | 0,04   | 0,22  |              |                  |

## 7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |        |       | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|--------|-------|--------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод-ы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | K, мг    | I, мкг | Se, мг | F, мг |              |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |              |                  |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ            | 280          | 11,13            | 24,71   | 25,83        | 370,95                        | 13,36    | 0,33   | 0,16   | 0,05  | 0,11   | 26,07                | 165,11 | 45,84  | 2,38   | 1 073,92 | 12,06  | 0,00   | 0,08  | 258          | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 185/15       | 0,20             | 0,10    | 15,00        | 60,00                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 5,00                 | 8,00   | 4,00   | 1,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 430          | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 40           | 2,65             | 0,35    | 16,96        | 81,58                         | 0,00     | 0,07   | 0,03   | 0,00  | 0,00   | 7,20                 | 34,80  | 7,60   | 1,60   | 54,40    | 2,24   | 0,00   | 0,00  |              | 2008             |
| БАТОН                          | 30           | 2,25             | 0,67    | 15,42        | 78,60                         | 0,00     | 0,03   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 5,70                 | 19,50  | 3,90   | 0,30   | 27,60    | 0,00   | 0,00   | 0,00  |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:           | 550          | 16,23            | 26,03   | 73,21        | 591,13                        | 13,36    | 0,43   | 0,20   | 0,05  | 0,11   | 43,97                | 227,41 | 61,34  | 5,28   | 1 155,92 | 14,30  | 0,00   | 0,08  |              |                  |
| Обед                           |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |              |                  |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ       | 300          | 6,91             | 9,00    | 20,16        | 190,08                        | 8,23     | 0,11   | 0,10   | 0,28  | 0,09   | 63,98                | 109,99 | 36,49  | 1,66   | 636,16   | 6,32   | 0,00   | 0,06  | 96           | 2011             |
| БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ              | 240          | 15,20            | 8,49    | 124,79       | 629,45                        | 9,14     | 0,16   | 0,13   | 0,06  | 0,51   | 60,72                | 138,75 | 29,21  | 1,87   | 253,48   | 6,39   | 0,05   | 0,04  | 398          | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 185/15       | 0,20             | 0,10    | 15,00        | 60,00                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 5,00                 | 8,00   | 4,00   | 1,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 430          | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 60           | 3,97             | 0,53    | 25,43        | 122,38                        | 0,00     | 0,11   | 0,05   | 0,00  | 0,00   | 10,80                | 52,20  | 11,40  | 2,40   | 81,60    | 3,36   | 0,00   | 0,00  |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:           | 800          | 26,28            | 18,12   | 185,38       | 1 001,91                      | 17,37    | 0,38   | 0,28   | 0,34  | 0,60   | 140,50               | 308,94 | 81,10  | 6,93   | 971,24   | 16,07  | 0,05   | 0,10  |              |                  |
| Всего за день:                 |              | 42,51            | 44,15   | 258,59       | 1 593,04                      | 30,73    | 0,81   | 0,48   | 0,39  | 0,71   | 184,47               | 536,35 | 142,44 | 12,21  | 2 127,16 | 30,37  | 0,05   | 0,18  |              |                  |

## 8 день

| 8 день                         |                 |                  |         |                 |                                          |          |        |        |       |        |                      |       |           |        |       |        |        |       |  |  |  |  | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|--------------------------------|-----------------|------------------|---------|-----------------|------------------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|-------|-----------|--------|-------|--------|--------|-------|--|--|--|--|---------------------|---------------------|
| Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергети-<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |       |           |        |       |        |        |       |  |  |  |  |                     |                     |
|                                |                 | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                          | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг | Mg,<br>мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг |  |  |  |  |                     |                     |
| Завтрак                        |                 |                  |         |                 |                                          |          |        |        |       |        |                      |       |           |        |       |        |        |       |  |  |  |  |                     |                     |
|                                |                 |                  |         |                 |                                          |          |        |        |       |        |                      |       |           |        |       |        |        |       |  |  |  |  |                     |                     |
|                                |                 |                  |         |                 |                                          |          |        |        |       |        |                      |       |           |        |       |        |        |       |  |  |  |  |                     |                     |
|                                |                 |                  |         |                 |                                          |          |        |        |       |        |                      |       |           |        |       |        |        |       |  |  |  |  |                     |                     |
|                                |                 |                  |         |                 |                                          |          |        |        |       |        |                      |       |           |        |       |        |        |       |  |  |  |  |                     |                     |
|                                |                 |                  |         |                 |                                          |          |        |        |       |        |                      |       |           |        |       |        |        |       |  |  |  |  |                     |                     |
|                                |                 |                  |         |                 |                                          |          |        |        |       |        |                      |       |           |        |       |        |        |       |  |  |  |  |                     |                     |
|                                |                 |                  |         |                 |                                          |          |        |        |       |        |                      |       |           |        |       |        |        |       |  |  |  |  |                     |                     |
|                                |                 |                  |         |                 |                                          |          |        |        |       |        |                      |       |           |        |       |        |        |       |  |  |  |  |                     |                     |
|                                |                 |                  |         |                 |                                          |          |        |        |       |        |                      |       |           |        |       |        |        |       |  |  |  |  |                     |                     |
|                                |                 |                  |         |                 |                                          |          |        |        |       |        |                      |       |           |        |       |        |        |       |  |  |  |  |                     |                     |
|                                |                 |                  |         |                 |                                          |          |        |        |       |        |                      |       |           |        |       |        |        |       |  |  |  |  |                     |                     |
|                                |                 |                  |         |                 |                                          |          |        |        |       |        |                      |       |           |        |       |        |        |       |  |  |  |  |                     |                     |
|                                |                 |                  |         |                 |                                          |          |        |        |       |        |                      |       |           |        |       |        |        |       |  |  |  |  |                     |                     |
|                                |                 |                  |         |                 |                                          |          |        |        |       |        |                      |       |           |        |       |        |        |       |  |  |  |  |                     |                     |
|                                |                 |                  |         |                 |                                          |          |        |        |       |        |                      |       |           |        |       |        |        |       |  |  |  |  |                     |                     |
|                                |                 |                  |         |                 |                                          |          |        |        |       |        |                      |       |           |        |       |        |        |       |  |  |  |  |                     |                     |
|                                |                 |                  |         |                 |                                          |          |        |        |       |        |                      |       |           |        |       |        |        |       |  |  |  |  |                     |                     |
|                                |                 |                  |         |                 |                                          |          |        |        |       |        |                      |       |           |        |       |        |        |       |  |  |  |  |                     |                     |
|                                |                 |                  |         |                 |                                          |          |        |        |       |        |                      |       |           |        |       |        |        |       |  |  |  |  |                     |                     |
|                                |                 |                  |         |                 |                                          |          |        |        |       |        |                      |       |           |        |       |        |        |       |  |  |  |  |                     |                     |
|                                |                 |                  |         |                 |                                          |          |        |        |       |        |                      |       |           |        |       |        |        |       |  |  |  |  |                     |                     |
|                                |                 |                  |         |                 |                                          |          |        |        |       |        |                      |       |           |        |       |        |        |       |  |  |  |  |                     |                     |
|                                |                 |                  |         |                 |                                          |          |        |        |       |        |                      |       |           |        |       |        |        |       |  |  |  |  |                     |                     |
|                                |                 |                  |         |                 |                                          |          |        |        |       |        |                      |       |           |        |       |        |        |       |  |  |  |  |                     |                     |
|                                |                 |                  |         |                 |                                          |          |        |        |       |        |                      |       |           |        |       |        |        |       |  |  |  |  |                     |                     |
|                                |                 |                  |         |                 |                                          |          |        |        |       |        |                      |       |           |        |       |        |        |       |  |  |  |  |                     |                     |
|                                |                 |                  |         |                 |                                          |          |        |        |       |        |                      |       |           |        |       |        |        |       |  |  |  |  |                     |                     |
|                                |                 |                  |         |                 |                                          |          |        |        |       |        |                      |       |           |        |       |        |        |       |  |  |  |  |                     |                     |
|                                |                 |                  |         |                 |                                          |          |        |        |       |        |                      |       |           |        |       |        |        |       |  |  |  |  |                     |                     |
|                                |                 |                  |         |                 |                                          |          |        |        |       |        |                      |       |           |        |       |        |        |       |  |  |  |  |                     |                     |
|                                |                 |                  |         |                 |                                          |          |        |        |       |        |                      |       |           |        |       |        |        |       |  |  |  |  |                     |                     |
|                                |                 |                  |         |                 |                                          |          |        |        |       |        |                      |       |           |        |       |        |        |       |  |  |  |  |                     |                     |
|                                |                 |                  |         |                 |                                          |          |        |        |       |        |                      |       |           |        |       |        |        |       |  |  |  |  |                     |                     |
|                                |                 |                  |         |                 |                                          |          |        |        |       |        |                      |       |           |        |       |        |        |       |  |  |  |  |                     |                     |
|                                |                 |                  |         |                 |                                          |          |        |        |       |        |                      |       |           |        |       |        |        |       |  |  |  |  |                     |                     |
|                                |                 |                  |         |                 |                                          |          |        |        |       |        |                      |       |           |        |       |        |        |       |  |  |  |  |                     |                     |
|                                |                 |                  |         |                 |                                          |          |        |        |       |        |                      |       |           |        |       |        |        |       |  |  |  |  |                     |                     |
|                                |                 |                  |         |                 |                                          |          |        |        |       |        |                      |       |           |        |       |        |        |       |  |  |  |  |                     |                     |
|                                |                 |                  |         |                 |                                          |          |        |        |       |        |                      |       |           |        |       |        |        |       |  |  |  |  |                     |                     |
|                                |                 |                  |         |                 |                                          |          |        |        |       |        |                      |       |           |        |       |        |        |       |  |  |  |  |                     |                     |
|                                |                 |                  |         |                 |                                          |          |        |        |       |        |                      |       |           |        |       |        |        |       |  |  |  |  |                     |                     |
|                                |                 |                  |         |                 |                                          |          |        |        |       |        |                      |       |           |        |       |        |        |       |  |  |  |  |                     |                     |
|                                |                 |                  |         |                 |                                          |          |        |        |       |        |                      |       |           |        |       |        |        |       |  |  |  |  |                     |                     |
|                                |                 |                  |         |                 |                                          |          |        |        |       |        |                      |       |           |        |       |        |        |       |  |  |  |  |                     |                     |
|                                |                 |                  |         |                 |                                          |          |        |        |       |        |                      |       |           |        |       |        |        |       |  |  |  |  |                     |                     |
|                                |                 |                  |         |                 |                                          |          |        |        |       |        |                      |       |           |        |       |        |        |       |  |  |  |  |                     |                     |
|                                |                 |                  |         |                 |                                          |          |        |        |       |        |                      |       |           |        |       |        |        |       |  |  |  |  |                     |                     |
|                                |                 |                  |         |                 |                                          |          |        |        |       |        |                      |       |           |        |       |        |        |       |  |  |  |  |                     |                     |
|                                |                 |                  |         |                 |                                          |          |        |        |       |        |                      |       |           |        |       |        |        |       |  |  |  |  |                     |                     |
|                                |                 |                  |         |                 |                                          |          |        |        |       |        |                      |       |           |        |       |        |        |       |  |  |  |  |                     |                     |
|                                |                 |                  |         |                 |                                          |          |        |        |       |        |                      |       |           |        |       |        |        |       |  |  |  |  |                     |                     |
|                                |                 |                  |         |                 |                                          |          |        |        |       |        |                      |       |           |        |       |        |        |       |  |  |  |  |                     |                     |
|                                |                 |                  |         |                 |                                          |          |        |        |       |        |                      |       |           |        |       |        |        |       |  |  |  |  |                     |                     |
|                                |                 |                  |         |                 |                                          |          |        |        |       |        |                      |       |           |        |       |        |        |       |  |  |  |  |                     |                     |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |        |       | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|--------|-------|-------------|------------------|
|                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг    | I, мкг | Se, мг | F, мг |             |                  |
| Завтрак                                   |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |             |                  |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 170/50       | 33,60            | 23,67   | 49,38       | 551,36                        | 0,49     | 0,09   | 0,47   | 0,13  | 0,22   | 349,18               | 403,92 | 50,71  | 1,32   | 374,03   | 4,02   | 0,04   | 0,06  | 223         | 2011             |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ                         | 100          | 8,03             | 8,39    | 57,07       | 335,60                        | 0,00     | 0,10   | 0,06   | 0,05  | 0,26   | 19,70                | 69,52  | 11,46  | 0,82   | 100,64   | 2,28   | 0,02   | 0,02  | 422         | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                             | 185/15       | 0,20             | 0,10    | 15,00       | 60,00                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 5,00                 | 8,00   | 4,00   | 1,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 430         | 2008             |
| БАТОН                                     | 30           | 2,25             | 0,87    | 15,42       | 78,60                         | 0,00     | 0,03   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 5,70                 | 19,50  | 3,90   | 0,30   | 27,60    | 0,00   | 0,00   | 0,00  |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:                      | 560          | 44,08            | 33,03   | 136,87      | 1 025,56                      | 0,49     | 0,22   | 0,54   | 0,18  | 0,48   | 379,58               | 500,94 | 70,07  | 3,44   | 502,27   | 6,30   | 0,06   | 0,08  |             |                  |
| Обед                                      |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |             |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ               | 300          | 11,25            | 9,19    | 22,69       | 219,04                        | 5,77     | 0,23   | 0,11   | 0,34  | 0,09   | 54,95                | 130,92 | 44,54  | 2,65   | 625,63   | 6,29   | 0,00   | 0,06  | 102         | 2011             |
| МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ              | 240          | 16,48            | 25,72   | 55,74       | 522,61                        | 0,10     | 0,11   | 0,11   | 0,15  | 0,28   | 292,03               | 203,69 | 25,68  | 1,77   | 134,43   | 1,22   | 0,02   | 0,03  | 211         | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                             | 185/15       | 0,20             | 0,10    | 15,00       | 60,00                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 5,00                 | 8,00   | 4,00   | 1,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 430         | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                               | 60           | 3,97             | 0,53    | 25,43       | 122,38                        | 0,00     | 0,11   | 0,05   | 0,00  | 0,00   | 10,80                | 52,20  | 11,40  | 2,40   | 81,60    | 3,36   | 0,00   | 0,00  |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:                      | 800          | 31,90            | 35,54   | 118,86      | 924,03                        | 5,87     | 0,45   | 0,27   | 0,49  | 0,37   | 362,78               | 394,81 | 85,62  | 7,82   | 841,66   | 10,87  | 0,02   | 0,09  |             |                  |
| Всего за день:                            |              | 75,98            | 68,57   | 255,73      | 1 949,59                      | 6,36     | 0,67   | 0,81   | 0,67  | 0,85   | 742,36               | 895,75 | 155,69 | 11,26  | 1 343,93 | 17,17  | 0,08   | 0,17  |             |                  |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда     | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |        |       |     |      | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|--------|-------|-----|------|--------------|------------------|
|                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод-ы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг    | I, мкг | Se, мг | F, мг |     |      |              |                  |
| Завтрак                            |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |     |      |              |                  |
| БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ | 90           | 15,66            | 8,82    | 9,90         | 183,60                        | 14,40    | 0,07   | 0,00   | 0,14  | 0,00   | 70,20                | 129,60 | 27,00  | 1,80   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 315 | 2008 |              |                  |
| СОУС ТОМАТНЫЙ №364                 | 50           | 0,51             | 2,43    | 3,55         | 38,48                         | 1,00     | 0,01   | 0,01   | 0,09  | 0,05   | 6,68                 | 7,41   | 4,19   | 0,16   | 54,60    | 0,66   | 0,00   | 0,00  | 364 | 2008 |              |                  |
| РИС ОТВАРНОЙ                       | 180          | 4,44             | 7,11    | 46,58        | 268,08                        | 0,00     | 0,04   | 0,03   | 0,04  | 0,12   | 34,16                | 91,34  | 33,43  | 0,70   | 67,53    | 0,91   | 0,01   | 0,03  | 304 | 2011 |              |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                      | 185/15       | 0,20             | 0,10    | 15,00        | 60,00                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 5,00                 | 8,00   | 4,00   | 1,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 430 | 2008 |              |                  |
| БАТОН                              | 30           | 2,25             | 0,87    | 15,42        | 78,60                         | 0,00     | 0,03   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 5,70                 | 19,50  | 3,90   | 0,30   | 27,60    | 0,00   | 0,00   | 0,00  |     | 2008 |              |                  |
| Итого за прием пищи:               | 550          | 23,06            | 19,33   | 90,45        | 628,76                        | 15,40    | 0,15   | 0,05   | 0,27  | 0,17   | 121,74               | 255,85 | 72,52  | 3,98   | 149,73   | 1,57   | 0,01   | 0,03  |     |      |              |                  |
| Обед                               |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |     |      |              |                  |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ        | 250          | 6,09             | 7,41    | 15,33        | 152,69                        | 0,90     | 0,05   | 0,04   | 0,23  | 0,08   | 31,97                | 57,57  | 14,00  | 0,86   | 118,00   | 1,97   | 0,00   | 0,04  | 105 | 2008 |              |                  |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                | 300          | 25,52            | 58,10   | 27,69        | 736,60                        | 14,32    | 0,69   | 0,26   | 0,05  | 0,12   | 30,92                | 304,92 | 67,78  | 3,86   | 1 430,30 | 19,39  | 0,00   | 0,14  | 258 | 2008 |              |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                      | 185/15       | 0,20             | 0,10    | 15,00        | 60,00                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 5,00                 | 8,00   | 4,00   | 1,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 430 | 2008 |              |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                        | 60           | 3,97             | 0,53    | 25,43        | 122,38                        | 0,00     | 0,11   | 0,05   | 0,00  | 0,00   | 10,80                | 52,20  | 11,40  | 2,40   | 81,60    | 3,36   | 0,00   | 0,00  |     | 2008 |              |                  |
| Итого за прием пищи:               | 810          | 35,78            | 66,14   | 83,45        | 1 071,67                      | 15,22    | 0,85   | 0,35   | 0,28  | 0,20   | 78,69                | 422,69 | 97,18  | 8,12   | 1 629,90 | 24,72  | 0,00   | 0,18  |     |      |              |                  |
| Всего за день:                     |              | 58,84            | 85,47   | 173,90       | 1 700,43                      | 30,62    | 1,00   | 0,40   | 0,55  | 0,37   | 200,43               | 678,54 | 169,70 | 12,10  | 1 779,63 | 26,29  | 0,01   | 0,21  |     |      |              |                  |

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

| Итого                                                                       | Пищевые вещества |         |                | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |          |          |        |           |        |        |       |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|----------------|-------------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|----------|----------|--------|-----------|--------|--------|-------|
|                                                                             | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы,<br>г |                                     | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг    | Mg, мг   | Fe, мг | К, мг     | I, мкг | Se, мг | F, мг |
| Итого за весь период                                                        | 534,63           | 684,26  | 1 964,09       | 16 144,29                           | 223,53   | 8,42   | 4,34   | 5,74  | 4,68   | 3 010,80             | 7 063,49 | 1 979,53 | 128,41 | 14 889,49 | 323,01 | 0,28   | 2,16  |
| Среднее значение за период                                                  | 53,46            | 68,43   | 196,41         | 1 614,43                            | 22,35    | 0,84   | 0,43   | 0,57  | 0,47   | 301,08               | 706,35   | 197,95   | 12,84  | 1 488,95  | 32,30  | 0,03   | 0,22  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в<br>меню за период в % от калорийности | 13,2             | 38,1    | 48,7           |                                     |          |        |        |       |        |                      |          |          |        |           |        |        |       |

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

| Возраст детей | Завтрак | Обед |
|---------------|---------|------|
| 12-18 лет     | 553     | 802  |