

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ/МАОУ СОШ (ООШ) № 15

ГЛУХОВА Т.Н.

# «УТВЕРЖДЕНО»

Генеральный директор  
ООО «Комбинат питания КК»  
Чепига В.И.

# WICHIO

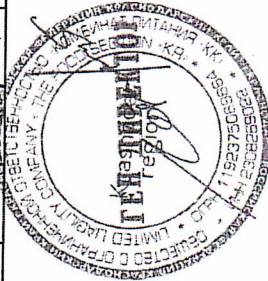
# ПРИГOTOВЛЕНИЯ БЛЮД

**10 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет**

## ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК (ЛЕТНЕ – ОСЕННИЙ ПЕРИОД)

1 день

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |        |       | Минеральные вещества |        |        |        | № рецептур | Сборник рецептур |
|------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|--------|-------|----------------------|--------|--------|--------|------------|------------------|
|                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг  | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг |            |                  |
| Завтрак                                  |              |                  |         |             |                               |          |       |        |       |                      |        |        |        |            |                  |
| КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" (ЖИДКАЯ)         | 200          | 6,57             | 9,67    | 24,36       | 210,05                        | 0,13     | 1,29  | 0,05   | 0,26  | 150,77               | 52,84  | 188,14 | 2,58   | 189        | 2008             |
| СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)               | 15           | 3,48             | 4,43    | 0,00        | 53,70                         | 0,00     | 0,11  | 39,00  | 0,08  | 132,15               | 5,25   | 75,00  | 0,15   | 75         | 2021             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                            | 200          | 0,20             | 0,10    | 9,30        | 38,00                         | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 5,10                 | 4,20   | 7,70   | 0,82   | 457        | 2021             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 40           | 2,95             | 0,31    | 19,09       | 90,79                         | 0,03     | 0,00  | 0,00   | 0,44  | 7,20                 | 5,04   | 23,40  | 0,40   | 574        | 2021             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 20           | 1,55             | 0,29    | 7,78        | 39,96                         | 0,04     | 0,00  | 0,00   | 0,46  | 5,94                 | 11,88  | 42,12  | 0,79   | 574        | 2021             |
| ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)                          | 100          | 0,39             | 0,39    | 9,51        | 45,59                         | 0,02     | 4,00  | 0,01   | 0,63  | 14,40                | 7,20   | 9,90   | 1,98   | 112        | 2021             |
| Итого за прием пищи:                     | 575          | 15,14            | 15,19   | 70,04       | 478,09                        | 0,22     | 5,40  | 39,06  | 1,87  | 315,56               | 86,41  | 346,26 | 6,72   |            | 2013             |
| Обед                                     |              |                  |         |             |                               |          |       |        |       |                      |        |        |        |            |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)              | 60           | 0,64             | 0,12    | 2,21        | 13,97                         | 0,03     | 6,00  | 0,08   | 0,23  | 7,56                 | 10,80  | 14,04  | 0,54   | 106        | 2013             |
| БОРЩ ПО-КУБАНСКИ СО СМЕТАНОЙ             | 210          | 2,45             | 3,73    | 12,14       | 93,05                         | 0,05     | 11,87 | 0,21   | 0,95  | 59,70                | 27,45  | 55,75  | 1,22   | ТТК        |                  |
| ФИШБОЛЫ (РЫБНЫЕ ШАРИКИ ИЗ РИС С ОВОЩАМИ) | 120          | 16,75            | 7,07    | 16,65       | 168,49                        | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 547        | 2024             |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                            | 150          | 4,40             | 11,75   | 32,72       | 195,30                        | 0,09     | 2,10  | 39,33  | 0,00  | 28,22                | 40,53  | 107,38 | 1,10   | ТТК        |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 200          | 2,00             | 0,20    | 38,46       | 161,86                        | 0,02     | 4,00  | 0,00   | 0,20  | 14,00                | 8,00   | 14,00  | 2,80   | 501        | 2021             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 50           | 3,69             | 0,39    | 23,86       | 113,49                        | 0,05     | 0,00  | 0,00   | 0,55  | 9,00                 | 6,30   | 29,25  | 0,50   | 574        | 2021             |
|                                          | 30           | 2,33             | 0,44    | 11,67       | 59,95                         | 0,06     | 0,00  | 0,00   | 0,69  | 8,91                 | 17,82  | 63,18  | 1,19   | 574        | 2021             |
| Итого за прием пищи:                     | 820          | 32,26            | 23,70   | 137,71      | 806,11                        | 0,30     | 23,97 | 39,62  | 2,62  | 127,39               | 110,90 | 283,60 | 7,35   |            |                  |
| Полдник                                  |              |                  |         |             |                               |          |       |        |       |                      |        |        |        |            |                  |
| Ватрушка 100 г                           | 100          | 3,49             | 2,04    | 35,50       | 136,77                        | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | П/П        |                  |
| МОЛОКО                                   | 200          | 5,80             | 5,30    | 9,10        | 107,00                        | 0,07     | 1,40  | 40,10  | 0,00  | 227,90               | 26,60  | 161,40 | 0,19   | 469        | 2021             |
| ФРУКТЫ (БАНАН)                           | 200          | 2,91             | 0,97    | 42,68       | 186,24                        | 0,06     | 8,00  | 0,00   | 0,80  | 14,40                | 75,60  | 50,40  | 46,80  | 112        | 2013             |
| Итого за прием пищи:                     | 500          | 12,20            | 8,31    | 87,28       | 430,01                        | 0,13     | 9,40  | 40,10  | 0,80  | 242,30               | 102,20 | 211,80 | 46,99  |            |                  |
| Всего за день:                           |              | 59,60            | 47,20   | 295,03      | 1 714,23                      | 0,65     | 38,77 | 118,78 | 5,29  | 685,25               | 299,51 | 841,66 | 61,06  |            |                  |





| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |        |       |       | Минеральные вещества |        |        |          | № рецеп-т уры | Сборник рецептур |        |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|--------------|--------|-------|-------|----------------------|--------|--------|----------|---------------|------------------|--------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г |                               | Углевод ы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг                | Са, мг | Mg, мг | P, мг    |               |                  | Fe, мг |
|                                |              |                  |         |                               |              |        |       |       |                      |        |        |          |               |                  |        |
| Завтрак                        |              |                  |         |                               |              |        |       |       |                      |        |        |          |               |                  |        |
| ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ         | 100          | 2,85             | 3,61    | 5,04                          | 63,65        | 0,08   | 1,90  | 18,05 | 0,24                 | 18,05  | 18,05  | 54,15    | 0,61          | 157              | 2021   |
| МАКАРОННИК С МЯСОМ             | 200          | 24,82            | 27,67   | 29,85                         | 467,48       | 0,11   | 0,27  | 0,03  | 4,46                 | 31,82  | 30,37  | 221,34   | 3,59          | 263              | 2021   |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ     | 200          | 3,31             | 2,43    | 16,95                         | 103,50       | 0,05   | 0,52  | 0,02  | 0,00                 | 111,23 | 19,03  | 87,89    | 0,40          | 379              | 2011   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 40           | 2,95             | 0,31    | 19,09                         | 90,79        | 0,03   | 0,00  | 0,00  | 0,44                 | 7,20   | 5,04   | 23,40    | 0,40          | 574              | 2021   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 20           | 1,55             | 0,29    | 7,78                          | 39,96        | 0,04   | 0,00  | 0,00  | 0,46                 | 5,94   | 11,88  | 42,12    | 0,79          | 574              | 2021   |
| ФРУКТЫ (НЕКТАРИН)              | 100          | 0,10             | 0,30    | 8,90                          | 44,00        | 2,31   | 5,44  | 2,11  | 5,14                 | 0,60   | 2,11   | 3,73     | 1,61          | 112              | 2013   |
| Итого за прием пищи:           | 660          | 35,58            | 34,61   | 87,61                         | 809,38       | 2,62   | 8,13  | 20,21 | 10,74                | 174,84 | 86,48  | 432,63   | 7,40          |                  |        |
| Обед                           |              |                  |         |                               |              |        |       |       |                      |        |        |          |               |                  |        |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)     | 80           | 0,64             | 0,01    | 2,00                          | 11,20        | 0,03   | 8,00  | 0,08  | 0,00                 | 18,40  | 11,20  | 33,60    | 0,48          | 106              | 2013   |
| РАССОЛЬНИК ПО-РОССОШАНСКИ      | 200          | 1,85             | 5,55    | 12,66                         | 110,27       | 0,06   | 6,54  | 0,18  | 1,07                 | 27,84  | 21,97  | 50,57    | 0,91          | 271              | 2024   |
| ГРЕЧНЕВАЯ КАША ПО-КУПЕЧЕСКИ    | 260          | 21,39            | 22,07   | 30,50                         | 406,15       | 0,22   | 1,20  | 0,55  | 5,18                 | 42,43  | 115,98 | 279,15   | 5,30          | 4/8              | 2011   |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ       | 200          | 0,30             | 0,00    | 32,80                         | 134,00       | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,20                 | 17,00  | 5,00   | 12,00    | 1,00          | 401              | 2008   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 50           | 3,69             | 0,39    | 23,86                         | 113,49       | 0,05   | 0,00  | 0,00  | 0,55                 | 9,00   | 6,30   | 29,25    | 0,50          | 574              | 2021   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 30           | 2,33             | 0,44    | 11,67                         | 59,95        | 0,06   | 0,00  | 0,00  | 0,69                 | 8,91   | 17,82  | 63,18    | 1,19          | 574              | 2021   |
| ФРУКТЫ (ГРУША)                 | 100          | 0,40             | 0,30    | 10,28                         | 46,88        | 0,02   | 4,99  | 0,00  | 0,40                 | 18,95  | 11,97  | 15,96    | 2,30          | 112              | 2013   |
| Итого за прием пищи:           | 920          | 30,60            | 28,76   | 123,77                        | 881,94       | 0,44   | 20,73 | 0,81  | 8,09                 | 142,53 | 190,24 | 483,71   | 11,68         |                  |        |
| Полдник                        |              |                  |         |                               |              |        |       |       |                      |        |        |          |               |                  |        |
| Слойка "Гребешок"              | 100          | 3,49             | 2,04    | 35,50                         | 136,77       | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00          | П/П              |        |
| РЯЖЕНКА                        | 200          | 6,00             | 2,00    | 8,40                          | 80,00        | 0,04   | 1,00  | 0,00  | 0,00                 | 248,00 | 28,00  | 184,00   | 0,00          | 435              | 2008   |
| Итого за прием пищи:           | 300          | 9,49             | 4,04    | 43,90                         | 216,77       | 0,04   | 1,00  | 0,00  | 0,00                 | 248,00 | 28,00  | 184,00   | 0,00          |                  |        |
| Всего за день:                 |              | 75,67            | 67,41   | 255,28                        | 1 908,09     | 3,10   | 29,86 | 21,02 | 18,83                | 565,37 | 304,72 | 1 100,34 | 19,08         |                  |        |



| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |        |       |       | Минеральные вещества |        |        |        | № рецеп-т уры | Сборник рецептур |        |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|--------------|--------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|---------------|------------------|--------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г |                               | Углевод ы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг                | Са, мг | Mg, мг | P, мг  |               |                  | Fe, мг |
| Завтрак                        |              |                  |         |                               |              |        |       |       |                      |        |        |        |               |                  |        |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)    | 80           | 0,88             | 0,16    | 3,05                          | 19,24        | 0,06   | 20,04 | 0,00  | 0,56                 | 11,22  | 16,03  | 20,84  | 0,72          | 106              | 2013   |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ              | 150          | 14,01            | 27,03   | 2,65                          | 310,19       | 0,06   | 0,20  | 0,28  | 2,47                 | 92,09  | 14,45  | 191,00 | 2,16          | 210              | 2011   |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                  | 200          | 1,60             | 1,3     | 11,5                          | 64,00        | 0,01   | 0,30  | 0,01  | 0,00                 | 61,88  | 10,95  | 43,42  | 0,78          | 460              | 2021   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 40           | 2,95             | 0,31    | 19,09                         | 90,79        | 0,03   | 0,00  | 0,00  | 0,44                 | 7,20   | 5,04   | 23,40  | 0,40          | 574              | 2021   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 20           | 1,55             | 0,29    | 7,78                          | 39,96        | 0,04   | 0,00  | 0,00  | 0,46                 | 5,94   | 11,88  | 42,12  | 0,79          | 574              | 2021   |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ) | 30           | 2,25             | 2,94    | 22,32                         | 125,10       | 0,02   | 0,00  | 0,00  | 0,00                 | 8,70   | 6,00   | 27,00  | 0,63          | П/П              |        |
| Итого за прием пищи:           | 520          | 23,24            | 32,03   | 66,39                         | 649,28       | 0,22   | 20,54 | 0,29  | 3,93                 | 187,03 | 64,35  | 347,78 | 5,48          |                  |        |
| Обед                           |              |                  |         |                               |              |        |       |       |                      |        |        |        |               |                  |        |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР,    | 60           | 0,55             | 0,09    | 1,84                          | 11,05        | 0,03   | 4,20  | 0,04  | 0,15                 | 9,99   | 9,18   | 18,36  | 0,54          | 106              | 2013   |
| СУП ГОРОХОВЫЙ                  | 200          | 4,79             | 3,70    | 16,77                         | 119,71       | 0,16   | 5,26  | 0,18  | 1,65                 | 37,71  | 29,00  | 70,38  | 1,68          | 144              | 2013   |
| КОТЛЕТЫ ПО-ХЛЫНОВСКИ           | 90           | 15,78            | 13,85   | 8,12                          | 220,09       | 0,09   | 1,91  | 0,01  | 1,20                 | 18,74  | 25,75  | 162,29 | 2,56          | 454              | 2004   |
| СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331  | 30           | 0,54             | 1,13    | 2,15                          | 24,36        | 0,00   | 0,32  | 0,02  | 0,00                 | 7,97   | 2,30   | 7,41   | 0,10          | 331              | 2011   |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ    | 180          | 6,54             | 5,81    | 41,77                         | 245,70       | 0,08   | 0,00  | 0,03  | 1,42                 | 27,87  | 12,19  | 49,13  | 1,13          | 309              | 2011   |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ    | 200          | 0,00             | 0,00    | 9,68                          | 38,70        | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00                 | 8,28   | 1,80   | 0,00   | 0,00          | 349              | 2011   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 60           | 4,42             | 0,47    | 28,63                         | 136,19       | 0,05   | 0,00  | 0,00  | 0,66                 | 10,80  | 7,56   | 35,10  | 0,59          | 574              | 2021   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 30           | 2,33             | 0,44    | 11,67                         | 59,95        | 0,06   | 0,00  | 0,00  | 0,69                 | 8,91   | 17,82  | 63,18  | 1,19          | 574              | 2021   |
| Итого за прием пищи:           | 850          | 34,95            | 25,49   | 120,63                        | 855,75       | 0,47   | 11,69 | 0,28  | 5,77                 | 130,27 | 105,60 | 405,85 | 7,79          |                  |        |
| Полдник                        |              |                  |         |                               |              |        |       |       |                      |        |        |        |               |                  |        |
| Слойка с клубничкой 100 г      | 100          | 3,49             | 2,04    | 35,50                         | 136,77       | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00          | П/П              |        |
| ЙОГУРТ 2,5%                    | 200          | 5,43             | 4,85    | 8,75                          | 109,63       | 0,04   | 0,56  | 0,03  | 0,00                 | 204,00 | 22,40  | 152,00 | 0,00          | 470              | 2021   |
| Итого за прием пищи:           | 300          | 8,92             | 6,89    | 44,25                         | 246,40       | 0,04   | 0,56  | 0,03  | 0,00                 | 204,00 | 22,40  | 152,00 | 0,00          |                  |        |
| Всего за день:                 |              | 67,11            | 64,32   | 232,19                        | 1 754,73     | 0,73   | 32,79 | 0,60  | 9,70                 | 521,30 | 192,35 | 905,63 | 13,27         |                  |        |



| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |        |       |       | Минеральные вещества |        |        |          | № рецеп-туры | Сборник рецептов |        |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------|--------|-------|-------|----------------------|--------|--------|----------|--------------|------------------|--------|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г |                               | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг                | Са, мг | Mg, мг | P, мг    |              |                  | Fe, мг |
|                                             |              |                  |         |                               |             |        |       |       |                      |        |        |          |              |                  |        |
| Завтрак                                     |              |                  |         |                               |             |        |       |       |                      |        |        |          |              |                  |        |
| Творожная запеканка "Зебра"                 | 150          | 23,62            | 16,92   | 29,32                         | 371,23      | 0,07   | 0,24  | 0,09  | 0,56                 | 175,73 | 42,78  | 262,64   | 1,74         | ТТК              |        |
| СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)                  | 10           | 2,32             | 2,95    | 0,00                          | 35,80       | 0,00   | 0,07  | 26,00 | 0,05                 | 88,10  | 3,50   | 50,00    | 0,10         | 75               | 2021   |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                  | 200          | 3,31             | 2,43    | 16,95                         | 103,50      | 0,05   | 0,52  | 0,02  | 0,00                 | 111,23 | 19,03  | 87,89    | 0,40         | 379              | 2011   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 40           | 2,95             | 0,31    | 19,09                         | 90,79       | 0,03   | 0,00  | 0,00  | 0,44                 | 7,20   | 5,04   | 23,40    | 0,40         | 574              | 2021   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 20           | 1,55             | 0,29    | 7,78                          | 39,96       | 0,04   | 0,00  | 0,00  | 0,46                 | 5,94   | 11,88  | 42,12    | 0,79         | 574              | 2021   |
| ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)                             | 100          | 0,39             | 0,39    | 9,51                          | 45,59       | 0,02   | 4,00  | 0,01  | 0,63                 | 14,40  | 7,20   | 9,90     | 1,98         | 112              | 2013   |
| Итого за прием пищи:                        | 520          | 34,14            | 23,29   | 82,65                         | 686,87      | 0,21   | 4,83  | 26,12 | 2,14                 | 402,60 | 89,43  | 475,95   | 5,41         |                  |        |
| Обед                                        |              |                  |         |                               |             |        |       |       |                      |        |        |          |              |                  |        |
| ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ                      | 60           | 1,71             | 2,17    | 3,02                          | 38,19       | 0,05   | 1,14  | 10,83 | 0,14                 | 10,83  | 10,83  | 32,49    | 0,37         | 157              | 2021   |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ                  | 250          | 18,52            | 4,01    | 18,44                         | 186,96      | 0,19   | 10,06 | 0,25  | 2,27                 | 63,31  | 58,42  | 270,80   | 1,93         | 106              | 2011   |
| ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ                     | 110          | 9,00             | 12,19   | 11,32                         | 196,91      | 0,05   | 1,38  | 0,02  | 2,25                 | 25,45  | 15,50  | 90,10    | 1,50         | 278              | 2011   |
| КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОК ФРУКТОВЫЙ | 150          | 3,81             | 10,39   | 22,05                         | 196,26      | 0,13   | 10,39 | 0,12  | 4,62                 | 27,71  | 31,17  | 83,12    | 1,15         | 134              | 2008   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 200          | 2,00             | 0,20    | 38,46                         | 161,86      | 0,02   | 4,00  | 0,00  | 0,20                 | 14,00  | 8,00   | 14,00    | 2,80         | 501              | 2021   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 50           | 3,69             | 0,39    | 23,86                         | 113,49      | 0,05   | 0,00  | 0,00  | 0,55                 | 9,00   | 6,30   | 29,25    | 0,50         | 574              | 2021   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 30           | 2,33             | 0,44    | 11,67                         | 59,95       | 0,06   | 0,00  | 0,00  | 0,69                 | 8,91   | 17,82  | 63,18    | 1,19         | 574              | 2021   |
| Итого за прием пищи:                        | 850          | 40,98            | 29,79   | 129,63                        | 953,62      | 0,55   | 26,97 | 11,22 | 10,72                | 159,21 | 148,04 | 582,94   | 9,44         |                  |        |
| Полдник                                     |              |                  |         |                               |             |        |       |       |                      |        |        |          |              |                  |        |
| Ватрушка 100 г                              | 100          | 3,49             | 2,04    | 35,50                         | 136,77      | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00         | П/П              |        |
| МОЛОКО                                      | 200          | 5,80             | 5,30    | 9,10                          | 107,00      | 0,07   | 1,40  | 40,10 | 0,00                 | 227,90 | 26,60  | 161,40   | 0,19         | 469              | 2021   |
| Итого за прием пищи:                        | 300          | 9,29             | 7,34    | 44,60                         | 243,77      | 0,07   | 1,40  | 40,10 | 0,00                 | 227,90 | 26,60  | 161,40   | 0,19         |                  |        |
| Всего за день:                              |              | 84,49            | 60,42   | 256,88                        | 1 884,66    | 0,83   | 33,20 | 77,44 | 12,86                | 789,71 | 264,07 | 1 220,29 | 15,04        |                  |        |



| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |       |       | Минеральные вещества |        |        |        |     | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|-----|------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг  | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг |     |            |                  |
|                                |              |                  |         |             |                               |          |        |       |       |                      |        |        |        |     |            |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |             |                               |          |        |       |       |                      |        |        |        |     |            |                  |
| МИТБОЛЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ       | 120          | 14,23            | 17,57   | 11,95       | 263,52                        | 0,07     | 3,09   | 0,10  | 2,91  | 23,20                | 23,79  | 127,90 | 2,11   | 619 |            | 2024             |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ             | 150          | 2,94             | 4,78    | 23,76       | 150,13                        | 0,14     | 12,00  | 0,03  | 0,27  | 14,04                | 31,05  | 79,10  | 1,36   | 318 |            | 2012             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 200          | 0,20             | 0,10    | 9,30        | 38,02                         | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 5,10                 | 4,20   | 7,70   | 0,82   | 457 |            | 2021             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 40           | 2,95             | 0,31    | 19,09       | 90,79                         | 0,03     | 0,00   | 0,00  | 0,44  | 7,20                 | 5,04   | 23,40  | 0,40   | 574 |            | 2021             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 20           | 1,55             | 0,29    | 7,78        | 39,96                         | 0,04     | 0,00   | 0,00  | 0,46  | 5,94                 | 11,88  | 42,12  | 0,79   | 574 |            | 2021             |
| ВАФЛИ                          | 20           | 0,56             | 0,66    | 15,46       | 70,80                         | 0,01     | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 3,20                 | 2,00   | 7,20   | 0,30   | П/П |            |                  |
| Итого за прием пищи:           | 550          | 22,43            | 23,71   | 87,34       | 653,22                        | 0,29     | 15,09  | 0,13  | 4,08  | 58,68                | 77,96  | 287,42 | 5,78   |     |            |                  |
| Обед                           |              |                  |         |             |                               |          |        |       |       |                      |        |        |        |     |            |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)    | 60           | 0,64             | 0,12    | 2,21        | 13,97                         | 0,03     | 6,00   | 0,08  | 0,23  | 7,56                 | 10,80  | 14,04  | 0,54   | 106 |            | 2013             |
| СУП "ЧОРБА"                    | 200          | 8,03             | 7,24    | 15,50       | 160,13                        | 0,12     | 8,50   | 0,33  | 1,30  | 34,25                | 33,93  | 107,96 | 1,87   | 316 |            | 2024             |
| БЕФСТРОГАНОВ ИЗ СЕРДЦА         | 100          | 17,35            | 6,60    | 5,85        | 152,20                        | 37,00    | 4,36   | 0,00  | 0,00  | 83,15                | 28,89  | 0,00   | 4,92   | 275 |            | 2016             |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ (РАССЫПЧАТАЯ)   | 150          | 8,46             | 6,22    | 38,26       | 242,26                        | 0,23     | 0,00   | 0,02  | 4,70  | 20,90                | 125,44 | 186,50 | 4,39   | 323 |            | 2008             |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА    | 200          | 0,66             | 0,27    | 19,05       | 93,80                         | 0,01     | 88,00  | 0,16  | 0,00  | 19,08                | 4,86   | 3,06   | 0,54   | 388 |            | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 50           | 3,69             | 0,39    | 23,86       | 113,49                        | 0,05     | 0,00   | 0,00  | 0,55  | 9,00                 | 6,30   | 29,25  | 0,50   | 574 |            | 2021             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 30           | 2,33             | 0,44    | 11,67       | 59,95                         | 0,06     | 0,00   | 0,00  | 0,69  | 8,91                 | 17,82  | 63,18  | 1,19   | 574 |            | 2021             |
| Итого за прием пищи:           | 790          | 41,16            | 21,28   | 116,40      | 835,80                        | 37,50    | 106,86 | 0,59  | 7,47  | 182,85               | 228,04 | 403,99 | 13,95  |     |            |                  |
| Полдник                        |              |                  |         |             |                               |          |        |       |       |                      |        |        |        |     |            |                  |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ     | 40           | 4,12             | 7,06    | 11,97       | 128,34                        | 0,02     | 0,03   | 0,04  | 0,42  | 79,81                | 5,95   | 55,39  | 0,34   | 65  |            | 2021             |
| НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (КЕФИР   | 200          | 4,60             | 5,00    | 10,40       | 102,00                        | 0,08     | 1,40   | 40,06 | 0,00  | 240,56               | 28,07  | 180,42 | 0,20   | 470 |            | 2021             |
| ФРУКТЫ (ГРУША)                 | 100          | 0,40             | 0,30    | 10,28       | 46,88                         | 0,02     | 4,99   | 0,00  | 0,40  | 18,95                | 11,97  | 15,96  | 2,30   | 112 |            | 2013             |
| Итого за прием пищи:           | 340          | 9,12             | 12,36   | 32,65       | 277,22                        | 0,12     | 6,42   | 40,10 | 0,82  | 339,32               | 45,99  | 251,77 | 2,84   |     |            |                  |
| Всего за день:                 |              | 72,71            | 57,33   | 236,43      | 1 766,37                      | 37,91    | 128,37 | 40,82 | 12,37 | 580,85               | 351,99 | 943,18 | 22,57  |     |            |                  |



6 день

| Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |        |        | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|------------|------------------|
|                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг |            |                  |
| Завтрак                                    |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |            |                  |
| КАША РИСОВАЯ (ЖИДКАЯ)                      | 150          | 3,68             | 5,90    | 21,45       | 154,27                        | 0,04     | 0,40  | 0,03  | 0,21  | 84,23                | 19,19  | 86,33  | 0,29   | 189        | 2008             |
| СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)                 | 10           | 2,32             | 2,95    | 0,00        | 35,80                         | 0,00     | 0,07  | 26,00 | 0,05  | 88,10                | 3,50   | 50,00  | 0,10   | 75         | 2021             |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                           | 5            | 0,03             | 4,13    | 0,04        | 37,40                         | 0,00     | 0,00  | 0,04  | 0,11  | 0,60                 | 0,00   | 0,95   | 0,01   | 14         | 2011             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                 | 200          | 3,31             | 2,43    | 16,95       | 103,50                        | 0,05     | 0,52  | 0,02  | 0,00  | 111,23               | 19,03  | 87,89  | 0,40   | 379        | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 40           | 2,95             | 0,31    | 19,09       | 90,79                         | 0,03     | 0,00  | 0,00  | 0,44  | 7,20                 | 5,04   | 23,40  | 0,40   | 574        | 2021             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 20           | 1,55             | 0,29    | 7,78        | 39,96                         | 0,04     | 0,00  | 0,00  | 0,46  | 5,94                 | 11,88  | 42,12  | 0,79   | 574        | 2021             |
| ФРУКТЫ (БАНАН)                             | 200          | 2,91             | 0,97    | 42,68       | 186,24                        | 0,06     | 8,00  | 0,00  | 0,80  | 14,40                | 75,60  | 50,40  | 46,80  | 112        | 2013             |
| Итого за прием пищи:                       | 625          | 16,75            | 16,98   | 107,99      | 648,00                        | 0,22     | 8,99  | 26,09 | 2,07  | 311,70               | 134,24 | 341,09 | 48,79  |            |                  |
| Обед                                       |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |            |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР, СУП ИЗ ОВОЩЕЙ) | 60           | 0,55             | 0,09    | 1,84        | 11,05                         | 0,03     | 4,20  | 0,04  | 0,15  | 9,99                 | 9,18   | 18,36  | 0,54   | 106        | 2013             |
| КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ                        | 250          | 1,81             | 5,11    | 10,77       | 96,67                         | 0,09     | 8,50  | 0,20  | 2,33  | 34,44                | 21,32  | 47,15  | 0,90   | 99         | 2011             |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ                             | 90           | 13,49            | 18,51   | 11,91       | 267,98                        | 0,08     | 0,10  | 0,05  | 1,68  | 31,39                | 22,87  | 144,10 | 2,46   | 268        | 2011             |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                 | 150          | 2,48             | 13,02   | 13,62       | 187,30                        | 0,08     | 9,74  | 0,50  | 2,78  | 41,43                | 24,36  | 58,17  | 1,05   | 143        | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 200          | 0,27             | 0,11    | 34,56       | 145,29                        | 0,01     | 35,20 | 0,06  | 0,00  | 17,18                | 3,27   | 8,15   | 0,22   | 357        | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 50           | 3,69             | 0,39    | 23,86       | 113,49                        | 0,05     | 0,00  | 0,00  | 0,55  | 9,00                 | 6,30   | 29,25  | 0,50   | 574        | 2021             |
| Итого за прием пищи:                       | 30           | 2,33             | 0,44    | 11,67       | 59,95                         | 0,06     | 0,00  | 0,00  | 0,69  | 8,91                 | 17,82  | 63,18  | 1,19   | 574        | 2021             |
| Полдник                                    |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |            |                  |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ            | 150          | 10,89            | 10,34   | 33,34       | 271,43                        | 0,08     | 0,26  | 0,05  | 1,78  | 95,31                | 18,47  | 125,08 | 1,10   | 211        | 2012             |
| МОЛОКО                                     | 200          | 5,80             | 5,30    | 9,10        | 107,00                        | 0,07     | 1,40  | 40,10 | 0,00  | 227,90               | 26,60  | 161,40 | 0,19   | 469        | 2021             |
| ФРУКТЫ (НЕКТАРИН)                          | 100          | 0,10             | 0,30    | 8,90        | 44,00                         | 2,31     | 5,44  | 2,11  | 5,14  | 0,60                 | 2,11   | 3,73   | 1,61   | ТТК 3      | 2024             |
| Итого за прием пищи:                       | 450          | 16,79            | 15,94   | 51,34       | 422,43                        | 2,46     | 7,10  | 42,26 | 6,92  | 323,81               | 47,18  | 290,21 | 2,90   |            |                  |
| Всего за день:                             |              | 58,16            | 70,59   | 267,56      | 1 952,12                      | 3,08     | 73,83 | 69,20 | 17,17 | 787,85               | 286,54 | 999,66 | 58,55  |            |                  |



| Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |        |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|--------------|------------------|
|                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг |              |                  |
| Завтрак                           |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |              |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)       | 60           | 0,48             | 0,01    | 1,5         | 8,4                           | 0,03     | 6,00  | 0,08  | 0,23  | 7,56                 | 10,80  | 14,04  | 0,54   | 106          | 2013             |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                     | 200          | 20,62            | 22,37   | 35,75       | 427,7                         | 0,09     | 1,98  | 0,29  | 2,55  | 26,80                | 42,54  | 204,57 | 1,96   | 291          | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                     | 200          | 0,20             | 0,10    | 9,30        | 38,02                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 5,10                 | 4,20   | 7,70   | 0,82   | 457          | 2021             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 40           | 2,95             | 0,31    | 19,09       | 90,79                         | 0,03     | 0,00  | 0,00  | 0,44  | 7,20                 | 5,04   | 23,40  | 0,40   | 574          | 2021             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 20           | 1,55             | 0,29    | 7,78        | 39,96                         | 0,04     | 0,00  | 0,00  | 0,46  | 5,94                 | 11,88  | 42,12  | 0,79   | 574          | 2021             |
| ВАФЛИ                             | 20           | 0,56             | 0,66    | 15,46       | 70,80                         | 0,01     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 3,20                 | 2,00   | 7,20   | 0,30   | П/П          |                  |
| Итого за прием пищи:              | 540          | 26,36            | 23,84   | 88,88       | 675,65                        | 0,20     | 7,98  | 0,37  | 3,68  | 55,80                | 76,46  | 299,03 | 4,81   |              |                  |
| Обед                              |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |              |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)        | 60           | 0,48             | 0,01    | 1,50        | 8,40                          | 0,02     | 6,00  | 0,06  | 0,00  | 13,80                | 8,40   | 25,20  | 0,36   | 106          | 2013             |
| БОРЩ СИБИРСКИЙ                    | 260          | 3,94             | 7,24    | 15,46       | 144,49                        | 0,09     | 7,65  | 0,24  | 0,26  | 70,00                | 30,36  | 89,36  | 1,58   | 80           | 2008             |
| КАШТАНЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ         | 120          | 12,83            | 9,37    | 13,18       | 140,67                        | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 548          | 2024             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                 | 150          | 3,19             | 5,26    | 21,42       | 146,30                        | 0,12     | 10,38 | 0,04  | 0,25  | 41,56                | 30,12  | 85,15  | 1,19   | 312          | 2011             |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                     | 200          | 2,00             | 0,20    | 38,46       | 161,86                        | 0,02     | 4,00  | 0,00  | 0,20  | 14,00                | 8,00   | 14,00  | 2,80   | 501          | 2021             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 50           | 3,69             | 0,39    | 23,86       | 113,49                        | 0,05     | 0,00  | 0,00  | 0,55  | 9,00                 | 6,30   | 29,25  | 0,50   | 574          | 2021             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 30           | 2,33             | 0,44    | 11,67       | 59,95                         | 0,06     | 0,00  | 0,00  | 0,69  | 8,91                 | 17,82  | 63,18  | 1,19   | 574          | 2021             |
| ФРУКТЫ (ГРУША)                    | 100          | 0,40             | 0,30    | 10,28       | 46,88                         | 0,02     | 4,99  | 0,00  | 0,40  | 18,95                | 11,97  | 15,96  | 2,30   | 112          | 2013             |
| Итого за прием пищи:              | 970          | 28,86            | 23,21   | 135,83      | 822,04                        | 0,38     | 33,02 | 0,34  | 2,35  | 176,22               | 112,97 | 322,10 | 9,92   |              |                  |
| Полдник                           |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |              |                  |
| Слойка в шоколадной глазури 100 г | 100          | 2,79             | 1,63    | 28,40       | 109,42                        | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | П/П          |                  |
| ЙОГУРТ 2,5%                       | 200          | 5,43             | 4,85    | 8,75        | 109,63                        | 0,04     | 0,56  | 0,03  | 0,00  | 204,00               | 22,40  | 152,00 | 0,00   | 470          | 2021             |
| Итого за прием пищи:              | 300          | 8,22             | 6,48    | 37,15       | 219,05                        | 0,04     | 0,56  | 0,03  | 0,00  | 204,00               | 22,40  | 152,00 | 0,00   |              |                  |
| Всего за день:                    |              | 63,60            | 53,54   | 262,57      | 1 721,46                      | 0,62     | 41,56 | 0,74  | 6,03  | 436,02               | 211,83 | 773,13 | 14,73  |              |                  |



| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |          |        | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|----------|--------|------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг    | Fe, мг |            |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |          |        |            |                  |
| СЕРДЦЕ В СОУСЕ (ГОВЯЖЬЕ)       | 90           | 21,87            | 12,06   | 3,69        | 210,60                        | 0,28     | 1,62  | 0,02  | 4,77  | 11,70                | 30,60  | 232,20   | 5,76   | 403        | 2013             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ    | 150          | 5,45             | 4,84    | 34,78       | 204,64                        | 0,07     | 0,00  | 0,02  | 1,19  | 23,22                | 10,17  | 40,92    | 0,94   | 309        | 2011             |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                  | 200          | 1,60             | 1,3     | 11,5        | 64,00                         | 0,01     | 0,30  | 0,01  | 0,00  | 61,88                | 10,95  | 43,42    | 0,78   | 460        | 2021             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 40           | 2,95             | 0,31    | 19,09       | 90,79                         | 0,03     | 0,00  | 0,00  | 0,44  | 7,20                 | 5,04   | 23,40    | 0,40   | 574        | 2021             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 20           | 1,55             | 0,29    | 7,78        | 39,96                         | 0,04     | 0,00  | 0,00  | 0,46  | 5,94                 | 11,88  | 42,12    | 0,79   | 574        | 2021             |
| ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)                | 100          | 0,39             | 0,39    | 9,51        | 45,59                         | 0,02     | 4,00  | 0,01  | 0,63  | 14,40                | 7,20   | 9,90     | 1,98   | 112        | 2013             |
| Итого за прием пищи:           | 600          | 33,80            | 19,20   | 86,4        | 655,58                        | 0,45     | 5,92  | 0,06  | 7,49  | 124,34               | 75,84  | 391,96   | 10,65  |            |                  |
| Обед                           |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |          |        |            |                  |
| ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ         | 60           | 1,71             | 2,17    | 3,02        | 38,19                         | 0,05     | 1,14  | 10,83 | 0,14  | 10,83                | 10,83  | 32,49    | 0,37   | 157        | 2021             |
| СУП ХАРЧО                      | 200          | 7,00             | 7,11    | 9,98        | 131,84                        | 0,02     | 0,79  | 0,03  | 1,10  | 20,52                | 16,44  | 73,70    | 1,01   | 109        | 2021             |
| ГУЛЯШ                          | 90           | 13,38            | 15,45   | 2,76        | 203,62                        | 0,03     | 1,11  | 0,02  | 2,32  | 12,85                | 17,08  | 118,34   | 1,80   | 260        | 2011             |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ     | 150          | 6,03             | 8,21    | 35,38       | 239,25                        | 0,12     | 0,00  | 0,04  | 0,21  | 26,02                | 29,95  | 127,68   | 2,15   | 171,4      | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ    | 200          | 0,00             | 0,00    | 9,68        | 38,70                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 8,28                 | 1,80   | 0,00     | 0,00   | 349        | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 50           | 3,69             | 0,39    | 23,86       | 113,49                        | 0,05     | 0,00  | 0,00  | 0,55  | 9,00                 | 6,30   | 29,25    | 0,50   | 574        | 2021             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 30           | 2,33             | 0,44    | 11,67       | 59,95                         | 0,06     | 0,00  | 0,00  | 0,69  | 8,91                 | 17,82  | 63,18    | 1,19   | 574        | 2021             |
| Итого за прием пищи:           | 780          | 34,14            | 33,77   | 96,35       | 825,04                        | 0,33     | 3,04  | 10,92 | 5,01  | 96,41                | 100,22 | 444,64   | 7,02   |            |                  |
| Полдник                        |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |          |        |            |                  |
| Ватрушка 100 г                 | 100          | 3,49             | 2,04    | 35,50       | 136,77                        | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00                 | 0,00   | 0,00     | 0,00   | П/П        |                  |
| РЯЖЕНКА                        | 200          | 6,00             | 2,00    | 8,40        | 80,00                         | 0,04     | 1,00  | 0,00  | 0,00  | 248,00               | 28,00  | 184,00   | 0,00   | 435        | 2008             |
| Итого за прием пищи:           | 300          | 9,49             | 4,04    | 43,90       | 216,77                        | 0,04     | 1,00  | 0,00  | 0,00  | 248,00               | 28,00  | 184,00   | 0,00   |            |                  |
| Всего за день:                 |              | 77,44            | 56,91   | 227,52      | 1 700,69                      | 0,82     | 9,96  | 10,98 | 12,50 | 468,75               | 204,06 | 1 020,60 | 17,67  |            |                  |



9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       | Минеральные вещества |        |        |          |        | № рецептур | Сборник рецептур |      |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|----------------------|--------|--------|----------|--------|------------|------------------|------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг                | Са, мг | Mg, мг | P, мг    | Fe, мг |            |                  |      |
| Завтрак                        |              |                  |         |             |                               |          |       |       |                      |        |        |          |        |            |                  |      |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)    | 60           | 0,64             | 0,12    | 2,21        | 13,97                         | 0,03     | 6,00  | 0,08  | 0,23                 | 7,56   | 10,80  | 14,04    | 0,54   | 106        |                  | 2013 |
| ОМЛЕТ С СЫРОМ                  | 150          | 18,34            | 32,23   | 2,57        | 375,02                        | 0,07     | 0,26  | 0,32  | 2,46                 | 251,03 | 20,11  | 270,33   | 2,29   | 211        |                  | 2011 |
| КАКАО С МОЛОКОМ                | 200          | 3,30             | 2,90    | 13,80       | 94,00                         | 0,03     | 0,70  | 19,00 | 0,01                 | 111,30 | 22,30  | 91,10    | 0,65   | 462        |                  | 2021 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 40           | 2,95             | 0,31    | 19,09       | 90,79                         | 0,03     | 0,00  | 0,00  | 0,44                 | 7,20   | 5,04   | 23,40    | 0,40   | 574        |                  | 2021 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 20           | 1,55             | 0,29    | 7,78        | 39,96                         | 0,04     | 0,00  | 0,00  | 0,46                 | 5,94   | 11,88  | 42,12    | 0,79   | 574        |                  | 2021 |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ) | 30           | 2,25             | 2,94    | 22,32       | 125,10                        | 0,02     | 0,00  | 0,00  | 0,00                 | 8,70   | 6,00   | 27,00    | 0,63   | П/П        |                  |      |
| Итого за прием пищи:           | 500          | 29,03            | 38,79   | 67,77       | 738,84                        | 0,22     | 6,96  | 19,40 | 3,60                 | 391,73 | 76,13  | 467,99   | 5,30   |            |                  |      |
| Обед                           |              |                  |         |             |                               |          |       |       |                      |        |        |          |        |            |                  |      |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР,    | 60           | 0,64             | 0,12    | 2,21        | 13,97                         | 0,03     | 4,20  | 0,04  | 0,15                 | 9,99   | 9,18   | 18,36    | 0,54   | 106        |                  | 2013 |
| СУП С КРУПНОЙ И МЯСНЫМИ        | 250          | 9,37             | 9,12    | 12,04       | 167,10                        | 0,04     | 0,74  | 0,21  | 1,50                 | 29,52  | 21,70  | 97,84    | 1,33   | 117        |                  | 2011 |
| СУФЛЕ РЫБНОЕ (ГОРБУША)         | 120          | 24,33            | 21,11   | 3,84        | 302,75                        | 0,18     | 0,38  | 0,15  | 0,66                 | 49,20  | 33,21  | 239,07   | 1,15   | 250        |                  | 2008 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ             | 150          | 2,94             | 4,78    | 23,76       | 150,13                        | 0,14     | 12,00 | 0,03  | 0,27                 | 14,04  | 31,05  | 79,10    | 1,36   | 318        |                  | 2012 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА     | 200          | 0,27             | 0,11    | 34,56       | 145,29                        | 0,01     | 35,20 | 0,06  | 0,00                 | 17,18  | 3,27   | 8,15     | 0,22   | 357        |                  | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 50           | 3,69             | 0,39    | 23,86       | 113,49                        | 0,05     | 0,00  | 0,00  | 0,55                 | 9,00   | 6,30   | 29,25    | 0,50   | 574        |                  | 2021 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 30           | 2,33             | 0,44    | 11,67       | 59,95                         | 0,06     | 0,00  | 0,00  | 0,69                 | 8,91   | 17,82  | 63,18    | 1,19   | 574        |                  | 2021 |
| Итого за прием пищи:           | 860          | 43,58            | 36,07   | 111,94      | 952,70                        | 0,51     | 52,52 | 0,49  | 3,82                 | 137,84 | 122,53 | 534,95   | 6,29   |            |                  |      |
| Полдник                        |              |                  |         |             |                               |          |       |       |                      |        |        |          |        |            |                  |      |
| Слойка "Гребешок"              | 100          | 2,79             | 1,63    | 28,4        | 109,2                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | П/П        |                  |      |
| НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (КЕФИР   | 200          | 4,60             | 5,00    | 10,40       | 102,00                        | 0,08     | 1,40  | 40,06 | 0,00                 | 240,56 | 28,07  | 180,42   | 0,20   | 470        |                  | 2021 |
| ФРУКТЫ (ГРУША)                 | 100          | 0,40             | 0,30    | 10,28       | 46,88                         | 0,02     | 4,99  | 0,00  | 0,40                 | 18,95  | 11,97  | 15,96    | 2,30   | 112        |                  | 2013 |
| Итого за прием пищи:           | 400          | 7,79             | 6,93    | 49,08       | 258,08                        | 0,10     | 6,39  | 40,06 | 0,40                 | 259,51 | 40,04  | 196,38   | 2,50   |            |                  |      |
| Всего за день:                 |              | 80,52            | 82,14   | 235,98      | 1 974,34                      | 0,83     | 65,87 | 59,95 | 7,82                 | 789,08 | 238,70 | 1 199,32 | 14,09  |            |                  |      |



| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |        |        | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг |            |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |            |                  |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) | 170          | 17,64            | 15,33   | 30,58       | 336,14                        | 0,08     | 0,32  | 0,10  | 0,48  | 166,57               | 29,41  | 210,51 | 1,14   | 222        | 2011             |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)               | 10           | 0,05             | 8,25    | 0,08        | 74,80                         | 0,00     | 0,00  | 0,07  | 0,22  | 1,20                 | 0,00   | 1,90   | 0,02   | 14         | 2011             |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                  | 200          | 1,60             | 1,3     | 11,50       | 64,00                         | 0,01     | 0,30  | 0,01  | 0,00  | 61,88                | 10,95  | 43,42  | 0,78   | 460        | 2021             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 40           | 2,95             | 0,31    | 19,09       | 90,79                         | 0,03     | 0,00  | 0,00  | 0,44  | 7,20                 | 5,04   | 23,40  | 0,40   | 574        | 2021             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 20           | 1,55             | 0,29    | 7,78        | 39,96                         | 0,04     | 0,00  | 0,00  | 0,46  | 5,94                 | 11,88  | 42,12  | 0,79   | 574        | 2021             |
| ФРУКТЫ (НЕКТАРИН)              | 100          | 0,10             | 0,30    | 8,90        | 44,00                         | 2,31     | 5,44  | 2,11  | 5,14  | 0,60                 | 2,11   | 3,73   | 1,61   | 112        | 2013             |
| Итого за прием пищи:           | 540          | 23,89            | 25,78   | 77,93       | 649,69                        | 2,47     | 6,06  | 2,29  | 6,74  | 243,39               | 59,39  | 325,08 | 4,74   |            |                  |
| Обед                           |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |            |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)     | 60           | 0,48             | 0,01    | 1,50        | 8,40                          | 0,02     | 6,00  | 0,06  | 0,00  | 13,80                | 8,40   | 25,20  | 0,36   | 106        | 2013             |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ        | 250          | 3,22             | 4,39    | 12,43       | 102,97                        | 0,09     | 10,48 | 0,12  | 0,22  | 46,62                | 25,24  | 73,44  | 1,26   | 102        | 2008             |
| ВОК КУРИЦА С РИСОМ И ОВОЩАМИ   | 240          | 20,34            | 18,63   | 42,88       | 366,40                        | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 665        | 2024             |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                  | 200          | 2,00             | 0,20    | 38,46       | 161,86                        | 0,02     | 4,00  | 0,00  | 0,20  | 14,00                | 8,00   | 14,00  | 2,80   | 501        | 2021             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 50           | 3,69             | 0,39    | 23,86       | 113,49                        | 0,05     | 0,00  | 0,00  | 0,55  | 9,00                 | 6,30   | 29,25  | 0,50   | 574        | 2021             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 30           | 2,33             | 0,44    | 11,67       | 59,95                         | 0,06     | 0,00  | 0,00  | 0,69  | 8,91                 | 17,82  | 63,18  | 1,19   | 574        | 2021             |
| Итого за прием пищи:           | 830          | 32,06            | 24,06   | 130,80      | 813,07                        | 0,24     | 20,48 | 0,18  | 1,66  | 92,33                | 65,76  | 205,07 | 6,11   |            |                  |
| Полдник                        |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |            |                  |
| Слойка с клубничкой 100 г      | 100          | 3,49             | 2,04    | 35,50       | 136,77                        | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | П/П        |                  |
| МОЛОКО                         | 200          | 5,80             | 5,30    | 9,10        | 107,00                        | 0,07     | 1,40  | 40,10 | 0,00  | 227,90               | 26,60  | 161,40 | 0,19   | 469        | 2021             |
| Итого за прием пищи:           | 300          | 9,29             | 7,34    | 44,60       | 243,77                        | 0,07     | 1,40  | 40,10 | 0,00  | 227,90               | 26,60  | 161,40 | 0,19   |            |                  |
| Всего за день:                 |              | 65,26            | 57,10   | 254,27      | 1 710,04                      | 2,78     | 27,94 | 42,57 | 8,40  | 563,62               | 151,75 | 691,55 | 11,04  |            |                  |



ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого              | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |        | Минеральные вещества |          |          |        |
|--------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|--------|----------------------|----------|----------|--------|
|                    | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг  | А, мг  | Е, мг  | Са, мг               | Mg, мг   | P, мг    | Fe, мг |
| Итого за           | 704,56           | 616,96  | 2 523,71    | 18 086,73                     | 51,35    | 482,15 | 442,10 | 110,97 | 6 187,80             | 2 505,52 | 9 695,36 | 247,10 |
| Среднее            | 70,46            | 61,70   | 252,37      | 1 808,67                      | 5,14     | 48,22  | 44,21  | 11,10  | 618,78               | 250,55   | 969,54   | 24,71  |
| Содержание белков, | 15.6             | 30.7    | 53.7        |                               |          |        |        |        |                      |          |          |        |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возра | Завтрак | Обед | Полдник |
|-------|---------|------|---------|
| 7-11  | 563     | 850  | 349     |