

**День: понедельник**  
**Неделя: первая**

**1 день**

| №<br>рец.      | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции, гр. | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|----------------|---|-------------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|
|                |   |                   | Б                    | Ж     | У      |                                   |
| <b>ЗАВТРАК</b> |   |                   |                      |       |        |                                   |
| 181            | Каша жидкая молочная из манной крупы с м-сл           | 260               | 7,4                  | 12,1  | 39,4   | 296,9                             |
| 15             | Сыр (порциями)  | 20                | 4,7                  | 5,9   | 0      | 72,8                              |
| 767            | Бразильский горячий шоколад                           | 200               | 7,4                  | 6,2   | 23,5   | 252,3                             |
| СРБ            | Хлеб пшеничный  | 50                | 3,8                  | 0,3   | 25,1   | 118,4                             |
| СРБ            | Хлеб ржаной   | 30                | 2                    | 0,4   | 11,9   | 60,3                              |
| СРБ            | Кондитерские изделия                                  | 20                | 1,5                  | 2     | 15     | 83,4                              |
| 338            | Плоды свежие  | 120               | 0,5                  | 0,5   | 11,8   | 56,4                              |
|                | <i>Итого за завтрак:</i>                              | 700               | 27,30                | 27,40 | 126,70 | 940,50                            |
| <b>ОБЕД</b>    |   |                   |                      |       |        |                                   |
| 70/71          | Овощи натуральные(соленые или квашенные)<br>по сезону | 100               | 0,8                  | 0,1   | 1,7    | 13                                |
| 82             | Борщ с капустой и картофелем                          | 250               | 2                    | 5     | 13     | 105,8                             |
| 600            | Чахохбили из птицы                                    | 100               | 7,2                  | 9,4   | 3,8    | 127,6                             |
| 302            | Каша рассыпчатая гречневая с м-сл                     | 180               | 10                   | 10,4  | 44,8   | 311,7                             |
| 389            | Соки фруктовые,овощные                                | 200               | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                                |
| СРБ            | Хлеб пшеничный  | 60                | 4,6                  | 0,4   | 30,1   | 142,1                             |
| СРБ            | Хлеб ржаной   | 35                | 2,5                  | 0,4   | 11,8   | 60,9                              |
| 386            | Кисломолочный напиток                                 | 100               | 2,9                  | 2,5   | 4      | 50                                |
|                | <i>Итого за обед:</i>                                 | 1025              | 31,00                | 28,40 | 129,40 | 903,10                            |
|                | <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                                 | 1725              | 58,30                | 55,80 | 256,10 | 1843,60                           |

**День: вторник**  
**Неделя: первая**

**2 день**

| №<br>рец.      | Прием пищи, наименование блюда                     | 2 день               |       |       | Пищевые вещества (г) | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|----------------|--|----------------------|-------|-------|----------------------|-----------------------------------|
|                |  | Масса<br>порции, гр. | Б     | Ж     |                      |                                   |
| <b>ЗАВТРАК</b> |  |                      |       |       |                      |                                   |
| 70/71          | Овощи натуральные(соленые или квашенные)<br>сезону | по<br>100            | 0,8   | 0,1   | 1,7                  | 13                                |
| 260            | Гуляш из говядины                                  | 100                  | 14,3  | 15,3  | 2,5                  | 165,7                             |
| 303            | Каша вязкая из крупы пшеничной "Артек" с м-сл      | 180                  | 4,7   | 8,3   | 28,2                 | 205,8                             |
| 378            | Чай черный байховый с молоком                      | 180                  | 1,4   | 1,3   | 9,3                  | 52,9                              |
| СРБ            | Хлеб пшеничный                                     | 50                   | 3,8   | 0,3   | 25,1                 | 118,4                             |
| СРБ            | Хлеб ржаной  | 35                   | 2,3   | 0,5   | 13,9                 | 70,4                              |
|                | <i>Итого за завтрак:</i>                           | 645                  | 27,3  | 25,8  | 80,7                 | 626,2                             |
| <b>ОБЕД</b>    |  |                      |       |       |                      |                                   |
| СРБ            | Икра овощная                                       | 100                  | 2     | 9     | 7,8                  | 119                               |
| 283            | Суп-лапша домашняя с курицей                       | 280                  | 2,6   | 5,5   | 11,6                 | 117                               |
| 229            | Рыба, тушенная в томате с овощами                  | 150                  | 18,2  | 5,9   | 5,9                  | 150,8                             |
| 312            | Люре картофельное с м-сл                           | 180                  | 3,9   | 9,1   | 25,1                 | 197                               |
| 388            | Напиток из плодов шиповника                        | 180                  | 0,1   | 0     | 18,7                 | 82,7                              |
| СРБ            | Хлеб пшеничный                                     | 60                   | 4,6   | 0,4   | 30,1                 | 142,1                             |
| СРБ            | Хлеб ржаной  | 35                   | 2,5   | 0,4   | 11,8                 | 60,9                              |
| 338            | Плоды свежие                                       | 150                  | 0,6   | 0,6   | 14,8                 | 70,5                              |
|                | <i>Итого за обед:</i>                              | 1135                 | 34,50 | 30,90 | 125,80               | 940,00                            |
|                | <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                              | 1780                 | 61,80 | 56,70 | 206,50               | 1566,20                           |

День: среда  
Неделя: первая

### 3 день

| № рец.                   | Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции, гр. | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------------------------|--|-------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|
|                          |  |                   | Б                    | Ж     | У      |                                |
| <b>ЗАВТРАК</b>           |  |                   |                      |       |        |                                |
| 223                      | Запеканка из творога со спущенным молоком  | 180               | 34,1                 | 23,3  | 43,8   | 526,8                          |
| 386                      | Кисломолочный напиток                      | 200               | 5,8                  | 5     | 8      | 100                            |
| СРБ                      | Кондитерские изделия                       | 20                | 1,5                  | 2     | 15     | 83,4                           |
| СРБ                      | Хлеб пшеничный                             | 50                | 3,8                  | 0,3   | 25,1   | 118,4                          |
| СРБ                      | Хлеб ржаной                                | 30                | 2                    | 0,4   | 11,9   | 60,3                           |
| 338                      | Плоды свежие                               | 120               | 0,5                  | 0,5   | 11,8   | 56,4                           |
| <i>Итого за завтрак:</i> |  | 600               | 47,70                | 31,50 | 115,60 | 945,30                         |
| <b>ОБЕД</b>              |  |                   |                      |       |        |                                |
| 134                      | Салат из овощей с яйцом "Мозаика"          | 100               | 6                    | 9,2   | 10,3   | 142,7                          |
| 102                      | Суп картофельный гороховый (или фасолевый) | 250               | 5,8                  | 5,4   | 19     | 147,3                          |
| 297                      | Фрикадельки из кур в соусе                 | 100               | 9,7                  | 15,2  | 7,8    | 208                            |
| 302                      | Каша рассыпчатая перловая с м-сл           | 180               | 6,1                  | 9,5   | 38,2   | 261,8                          |
| 389                      | Соки фруктовые, овощные                    | 200               | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                             |
| СРБ                      | Хлеб пшеничный                             | 60                | 4,6                  | 0,4   | 30,1   | 142,1                          |
| СРБ                      | Хлеб ржаной                                | 35                | 2,5                  | 0,4   | 11,8   | 60,9                           |
| 386                      | Кисломолочный напиток                      | 100               | 2,9                  | 2,5   | 4      | 50                             |
| <i>Итого за обед:</i>    |  | 1025              | 38,60                | 42,80 | 141,40 | 1104,80                        |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>    |  | 1625              | 86,30                | 74,30 | 257,00 | 2050,10                        |

**День: четверг**  
**Неделя: первая**

### 4 день

| № рец.         | Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции, гр. | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------|--|-------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|
|                |  |                   | Б                    | Ж     | У      |                                |
| <b>ЗАВТРАК</b> |  |                   |                      |       |        |                                |
| СРБ            | Икра овощная                               | 100               | 2                    | 9     | 7,8    | 119                            |
| 210            | Омлет натуральный с м-сл                   | 116               | 10,9                 | 19,6  | 2,2    | 227,2                          |
| 2              | Бутерброд с джемом                         | 55                | 2,4                  | 3,9   | 27,8   | 156                            |
| 389            | Соки фруктовые, овощные                    | 200               | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                             |
| СРБ            | Хлеб ржаной                                | 30                | 2                    | 0,4   | 11,9   | 60,3                           |
| 338            | Плоды свежие                               | 120               | 0,5                  | 0,5   | 11,8   | 56,4                           |
|                | Итого за завтрак:                          | 621               | 18,80                | 33,60 | 81,70  | 710,90                         |
| <b>ОБЕД</b>    |  |                   |                      |       |        |                                |
| 67             | Винегрет овощной                           | 100               | 1,3                  | 10    | 7,2    | 125,2                          |
| 96             | Рассольник ленинградский                   | 250               | 2,3                  | 5,3   | 16,4   | 122,4                          |
| 278-673        | Тефтели мясные (говядина) в томатном соусе | 110               | 8,7                  | 11,6  | 11,4   | 189,9                          |
| 309            | Макаронные изделия отварные с м-сл         | 180               | 6,7                  | 9,5   | 42     | 276,9                          |
| 767            | Бразильский горячий шоколад                | 200               | 7,4                  | 6,2   | 23,5   | 252,3                          |
| СРБ            | Хлеб пшеничный                             | 60                | 4,6                  | 0,4   | 30,1   | 142,1                          |
| СРБ            | Хлеб ржаной                                | 35                | 2,5                  | 0,4   | 11,8   | 60,9                           |
|                | Итого за обед:                             | 935               | 33,50                | 43,40 | 142,40 | 1169,70                        |
|                | <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                      | 1556              | 52,30                | 77,00 | 224,10 | 1880,60                        |

**День: пятница**  
**Неделя: первая**

## 5 день

| №<br>рец.                | Прием пищи, наименование блюда                                       | Масса порции, гр. | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|--------------------------|--|-------------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|
|                          |  |                   | Б                    | Ж     | У      |                                   |
| <b>ЗАВТРАК</b>           |  |                   |                      |       |        |                                   |
| 45-47                    | Салат со свежей капусты с морковью<br>(или квашеной капусты с луком) | 100               | 1,5                  | 5,1   | 9,3    | 89,9                              |
| 235                      | Шницель рыбный натуральный с м-сл                                    | 105               | 18,2                 | 5,9   | 5,9    | 150,8                             |
| 304                      | Рис отварной с м-сл  | 180               | 4,7                  | 10,6  | 46,8   | 300,1                             |
| 377                      | Чай черный байховый с сахаром и лимоном                              | 186               | 0,2                  | 0     | 1,2    | 6,1                               |
| СРБ                      | Хлеб пшеничный   | 50                | 3,8                  | 0,3   | 25,1   | 118,4                             |
| СРБ                      | Хлеб ржаной  | 30                | 2                    | 0,4   | 11,9   | 60,3                              |
| <i>Итого за завтрак:</i> |  | 651               | 30,40                | 22,30 | 100,20 | 725,60                            |
| <b>ОБЕД</b>              |  |                   |                      |       |        |                                   |
| 47                       | Салат из зеленого горошка с яйцом                                    | 100               | 2,5                  | 7,3   | 2,8    | 87,8                              |
| 93                       | Щи По-Уральски со сметаной   | 250               | 1,8                  | 4,9   | 10,9   | 103,8                             |
| 262                      | Сердце в соусе   | 120               | 16                   | 11,1  | 10,7   | 213,4                             |
| 302                      | Каша рассыпчатая яичная с м-сл                                       | 180               | 5,8                  | 8,8   | 37     | 248,3                             |
| 349                      | Компот из сухофруктов  | 180               | 0,4                  | 0     | 27,8   | 113,7                             |
| СРБ                      | Хлеб пшеничный   | 60                | 4,6                  | 0,4   | 30,1   | 142,1                             |
| СРБ                      | Хлеб ржаной  | 35                | 2,5                  | 0,4   | 11,8   | 60,9                              |
| 223                      | Запеканка из творога со сгущенным молоком                            | 110               | 22                   | 14,2  | 26,8   | 321,9                             |
| <i>Итого за обед:</i>    |  | 1035              | 55,60                | 47,10 | 157,90 | 1291,90                           |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>    |  | 1686              | 86,00                | 69,40 | 258,10 | 2017,50                           |

**День: понедельник**  
**Неделя: вторая**

### 6 день

| № рец.         | Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции, гр. | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------|-----------------------------------|-------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|
|                |                                   |                   | Б                    | Ж     | У      |                                |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                   |                   |                      |       |        |                                |
| СРБ            | Икра овощная                      | 100               | 2                    | 9     | 7,8    | 119                            |
| 406            | Паста сливочная с курицей         | 250               | 18,9                 | 22,2  | 34,1   | 412,1                          |
| 379            | Кофеинный напиток с молоком       | 180               | 3                    | 2,2   | 24     | 127,9                          |
| СРБ            | Хлеб пшеничный                    | 50                | 3,8                  | 0,3   | 25,1   | 118,4                          |
| СРБ            | Хлеб ржаной                       | 30                | 2                    | 0,4   | 11,9   | 60,3                           |
|                |                                   |                   |                      |       |        |                                |
|                | <i>Итого за завтрак:</i>          | 610               | 29,70                | 34,10 | 102,90 | 837,70                         |
| <b>ОБЕД</b>    |                                   |                   |                      |       |        |                                |
| 113            | Салат из соленных огурцов с луком | 100               | 0,8                  | 5     | 1,8    | 56                             |
| 82             | Борщ с капустой и картофелем      | 250               | 2                    | 5     | 13     | 105,8                          |
| 265            | Плов из говядины                  | 250               | 27,5                 | 28,1  | 43,4   | 536,6                          |
| 389            | Соки фруктовые, овощные           | 200               | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                             |
| СРБ            | Хлеб пшеничный                    | 60                | 4,6                  | 0,4   | 30,1   | 142,1                          |
| СРБ            | Хлеб ржаной                       | 35                | 2,5                  | 0,4   | 11,8   | 60,9                           |
| СРБ            | Кондитерские изделия              | 20                | 1,5                  | 2     | 15     | 83,4                           |
|                | <i>Итого за обед:</i>             | 915               | 39,90                | 41,10 | 135,30 | 1076,80                        |
|                | <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>             | 1525              | 69,60                | 75,20 | 238,20 | 1914,50                        |

**7 день**

| № рец.         | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции, гр. | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------|---|-------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|
|                |   |                   | Б                    | Ж     | У      |                                |
| <b>ЗАВТРАК</b> |   |                   |                      |       |        |                                |
| 70/71          | Овощи натуальные (соленые или квашеные) по сезону | 100               | 0,8                  | 0,1   | 1,7    | 13                             |
| 261            | Печень тушеная в сметанном соусе                  | 100               | 13,3                 | 9,2   | 8,9    | 177,8                          |
| 302            | Каша рассыпчатая гречневая с м-сл                 | 180               | 10                   | 10,4  | 44,8   | 311,7                          |
| 378            | Чай черный байховый с молоком                     | 180               | 1,4                  | 1,3   | 9,3    | 52,9                           |
| СРБ            | Хлеб пшеничный                                    | 50                | 3,8                  | 0,3   | 25,1   | 118,4                          |
| СРБ            | Хлеб ржаной                                       | 30                | 2                    | 0,4   | 11,9   | 60,3                           |
|                |   |                   |                      |       |        |                                |
|                | <i>Итого за завтрак:</i>                          | 640               | 31,30                | 21,70 | 101,70 | 734,10                         |
| <b>ОБЕД</b>    |   |                   |                      |       |        |                                |
| 70/71          | Овощи натуальные (соленые или квашеные) по сезону | 100               | 0,8                  | 0,1   | 1,7    | 13                             |
| 103            | Суп картофельный с макаронными изделиями          | 250               | 2,8                  | 2,8   | 20,2   | 117,7                          |
| 294            | Котлета рубленая куриная с м-сл                   | 105               | 15,9                 | 21,4  | 16,5   | 320,6                          |
| 143            | Рагу из овощей                                    | 180               | 3,4                  | 14,8  | 17,1   | 218,2                          |
| 767            | Бразильский горячий шоколад                       | 200               | 7,4                  | 6,2   | 23,5   | 252,3                          |
| СРБ            | Хлеб пшеничный                                    | 60                | 4,6                  | 0,4   | 30,1   | 142,1                          |
| СРБ            | Хлеб ржаной                                       | 35                | 2,5                  | 0,4   | 11,8   | 60,9                           |
| 338            | Плоды свежие                                      | 150               | 0,6                  | 0,6   | 14,8   | 70,5                           |
|                | <i>Итого за обед:</i>                             | 1080              | 38,00                | 46,70 | 135,70 | 1195,30                        |
|                | <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                             | 1720              | 69,30                | 68,40 | 237,40 | 1929,40                        |

День: среда  
Неделя: вторая

## 8 день

| №<br>рец.             | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции, гр. | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|-----------------------|---|-------------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|
|                       |   |                   | Б                    | Ж     | У      |                                   |
| <b>ЗАВТРАК</b>        |   |                   |                      |       |        |                                   |
| 70/71                 | Овощи натуральные(соленые или квашенные)<br>по сезону | 100               | 0,8                  | 0,1   | 1,7    | 13                                |
| 229                   | Рыба ,тушенная в томате с овощами                     | 100               | 10,2                 | 5,4   | 5,9    | 114,8                             |
| 312                   | Пюре картофельное с м-сл                              | 180               | 3,9                  | 9,1   | 25,1   | 197                               |
| 377                   | Чай черный байховый с сахаром и лимоном               | 186               | 0,2                  | 0     | 1,2    | 6,1                               |
| СРБ                   | Хлеб пшеничный  | 50                | 3,8                  | 0,3   | 25,1   | 118,4                             |
| СРБ                   | Хлеб ржаной   | 30                | 2                    | 0,4   | 11,9   | 60,3                              |
| 338                   | Плоды свежие  | 120               | 0,5                  | 0,5   | 11,8   | 56,4                              |
| Итого за завтрак:     |   | 766               | 21,40                | 15,80 | 82,70  | 566,00                            |
| <b>ОБЕД</b>           |   |                   |                      |       |        |                                   |
| 50                    | Салат из свеклы с сыром                               | 100               | 4,7                  | 9,4   | 7,2    | 131,9                             |
| 96                    | Рассольник ленинградский                              | 250               | 2,3                  | 5,3   | 16,4   | 122,4                             |
| 210                   | Омлет натуральный с м-сл                              | 116               | 10,9                 | 19,6  | 2,2    | 227,2                             |
| 327                   | Капуста тушеная с мясом                               | 180               | 5,8                  | 7,4   | 17,3   | 158,2                             |
| 342                   | Компот из свежих плодов                               | 180               | 0,1                  | 0,1   | 2,9    | 14,4                              |
| СРБ                   | Хлеб пшеничный  | 60                | 4,6                  | 0,4   | 30,1   | 142,1                             |
| СРБ                   | Хлеб ржаной   | 35                | 2,5                  | 0,4   | 11,8   | 60,9                              |
| Итого за обед:        |   | 921               | 30,90                | 42,60 | 87,90  | 857,10                            |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b> |   | 1687              | 52,30                | 58,40 | 170,60 | 1423,10                           |

**День: четверг**  
**Неделя: вторая**

**9 день**

| № рец.                   | Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции, гр. | Пищевые вещества (г) |       | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------------------------|---|-------------------|----------------------|-------|--------------------------------|
|                          |   |                   | Б                    | Ж     |                                |
| <b>ЗАВТРАК</b>           |   |                   |                      |       |                                |
| 177                      | Каша пшеничная с изюмом с м-сл                | 260               | 7,3                  | 12,4  | 370,1                          |
| 3                        | Бутерброды с сыром                            | 60                | 6,9                  | 9,9   | 188,4                          |
| 386                      | Кисломолочный напиток                         | 200               | 5,8                  | 5     | 100                            |
| СРБ                      | Хлеб ржаной                                   | 30                | 2                    | 0,4   | 60,3                           |
| СРБ                      | Кондитерские изделия                          | 20                | 1,5                  | 2     | 83,4                           |
| 338                      | Плоды свежие                                  | 120               | 0,5                  | 0,5   | 56,4                           |
| <i>Итого за завтрак:</i> |   | 690               | 24,00                | 30,20 | 858,60                         |
| <b>ОБЕД</b>              |   |                   |                      |       |                                |
| 157                      | Салат из овощей "Степной"                     | 100               | 1,3                  | 15,2  | 172,6                          |
| 108                      | Суп картофельный с клецками                   | 250               | 3,5                  | 4,6   | 144,3                          |
| 495                      | Говядина в кисло-сладком соусе                | 100               | 15,2                 | 17,4  | 225                            |
| 303                      | Каша вязкая из крупы пшеничной "Артек" с м-сл | 180               | 4,7                  | 8,3   | 205,8                          |
| 767                      | Бразильский горячий шоколад                   | 200               | 7,4                  | 6,2   | 252,3                          |
| СРБ                      | Хлеб пшеничный                                | 60                | 4,6                  | 0,4   | 142,1                          |
| СРБ                      | Хлеб ржаной                                   | 35                | 2,5                  | 0,4   | 60,9                           |
| 338                      | Плоды свежие                                  | 150               | 0,6                  | 0,6   | 70,5                           |
| <i>Итого за обед:</i>    |   | 1075              | 39,8                 | 53,1  | 1273,5                         |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>    |   | 1765              | 63,80                | 83,30 | 2132,10                        |

**День: пятница**  
**Неделя: вторая**

### **10 день**

| № рец.                   | Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции, гр. | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------------------------|--|-------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|                          |  |                   | Б                    | Ж            | У             |                                |
| <b>ЗАВТРАК</b>           |  |                   |                      |              |               |                                |
| СРБ                      | Лечо овощное (или икра овощная)            | 100               | 2                    | 9            | 7,8           | 119                            |
| <b>278-673</b>           | Тефтели мясные (говядина) в томатном соусе | 120               | 13,1                 | 17,4         | 17,1          | <b>284,9</b>                   |
| <b>309</b>               | Макаронные изделия отварные с м-сл         | 180               | 6,7                  | 9,5          | 4,2           | <b>276,9</b>                   |
| <b>389</b>               | Соки фруктовые, овощные                    | 200               | 1                    | 0,2          | 20,2          | <b>92</b>                      |
| СРБ                      | Хлеб пшеничный                             | 50                | 3,8                  | 0,3          | 25,1          | 118,4                          |
| СРБ                      | Хлеб ржаной                                | 30                | 2                    | 0,4          | 11,9          | 60,3                           |
| <i>Итого за завтрак:</i> |  | <b>680</b>        | <b>28,60</b>         | <b>36,80</b> | <b>124,10</b> | <b>951,50</b>                  |
| <b>ОБЕД</b>              |  |                   |                      |              |               |                                |
| <b>142</b>               | Салат из овощей "Осеннний"                 | 100               | 1,7                  | 5,3          | 12,4          | <b>104,9</b>                   |
| <b>102</b>               | Суп картофельный гороховый (или фасолевый) | 250               | 5,8                  | 5,4          | 19            | <b>147,3</b>                   |
| <b>232</b>               | Рыба, запеченная в сметанном соусе         | 150               | 12,3                 | 13,1         | 24,5          | <b>233,4</b>                   |
| <b>304</b>               | Рис отварной с м-сл                        | 180               | 4,7                  | 10,6         | 46,8          | <b>300,1</b>                   |
| <b>349</b>               | Компот из сухофруктов                      | 180               | 0,4                  | 0            | 24,8          | <b>101,7</b>                   |
| СРБ                      | Хлеб пшеничный                             | 60                | 4,6                  | 0,4          | 30,1          | 142,1                          |
| СРБ                      | Хлеб ржаной                                | 35                | 2,5                  | 0,4          | 11,8          | 60,9                           |
| <b>223</b>               | Запеканка из творога со сгущенным молоком  | 110               | 22                   | 14,2         | 26,8          | <b>321,9</b>                   |
| <i>Итого за обед:</i>    |  | <b>1065</b>       | <b>54,00</b>         | <b>49,40</b> | <b>196,20</b> | <b>1412,30</b>                 |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>    |  | <b>1745</b>       | <b>82,60</b>         | <b>86,20</b> | <b>320,30</b> | <b>2363,80</b>                 |

## Распределение пищевых веществ и калорийности(за 10 дней)

|                        | Пищевые вещества |           |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------------|------------------|-----------|---------------|--------------------------------|
|                        | Белки (гр)       | Жиры (гр) | Углеводы (гр) |                                |
| <b>ЗАВТРАК</b>         |                  |           |               |                                |
| Нормативное значение   | 18               | 18,4      | 76,6          | 544                            |
| Фактическое содержание | 28,5             | 26,5      | 106           | 785                            |
| <b>ОБЕД</b>            |                  |           |               |                                |
| Нормативное значение   | 27               | 27,6      | 114,9         | 816                            |
| Фактическое содержание | 39               | 41,3      | 133,8         | 1081,9                         |

## Суммарные объемы блюд по приемам пищи ( в граммах)

|                        | Возраст детей 12 и старше лет |              |
|------------------------|-------------------------------|--------------|
|                        | Завтрак                       | Обед         |
| Нормативное значение   | не менее 550                  | не менее 800 |
| Фактическое содержание | 654                           | 988          |