

Возрастная категория: 11-17 лет

| 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 |              |                  |
| 1 ДЕНЬ                                              |              |                  |         |             |                               |          |        |       |       |                      |        |        |        |              |                  |
| Рацион 3                                            |              |                  |         |             |                               |          |        |       |       |                      |        |        |        |              |                  |
| Завтрак                                             |              |                  |         |             |                               |          |        |       |       |                      |        |        |        |              |                  |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ                        | 220          | 13.8             | 13.4    | 47.3        | 346.0                         | 0.19     | 0.52   | 0.06  | 1.82  | 129.08               | 69.79  | 221.12 | 1.90   | 173          | 2011             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                       | 200/7        | 0.4              | 0.0     | 13.4        | 56.3                          | 0.00     | 1.21   | 0.00  | 0.00  | 17.33                | 8.45   | 12.55  | 1.17   | 377          | 2011             |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ                                 | 60           | 3.8              | 9.7     | 25.8        | 205.8                         | 0.06     | 0.00   | 0.07  | 0.22  | 10.70                | 6.50   | 34.40  | 0.52   | 1            | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                         | 40           | 2.6              | 0.4     | 17.0        | 81.6                          | 0.07     | 0.00   | 0.00  | 0.88  | 7.20                 | 7.60   | 34.80  | 1.60   |              | 2008             |
| кондитерское изделие                                | 40           | 3.0              | 3.9     | 29.8        | 166.8                         | 0.03     | 0.00   | 0.01  | 0.00  | 11.60                | 8.00   | 36.00  | 0.84   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                | 567          | 23.6             | 27.4    | 133.2       | 856.5                         | 0.36     | 1.73   | 0.14  | 2.92  | 175.91               | 100.34 | 338.87 | 6.03   |              |                  |
| Обед                                                |              |                  |         |             |                               |          |        |       |       |                      |        |        |        |              |                  |
| салат из овощей (по сезону)                         | 60           | 0.5              | 3.6     | 1.5         | 39.7                          | 0.01     | 2.87   | 0.02  | 1.57  | 14.77                | 8.11   | 22.85  | 0.54   | 20           | 2011             |
| суп с макаронными изделиями и картофелем            | 250          | 2.7              | 2.8     | 18.4        | 115.0                         | 0.07     | 5.05   | 0.21  | 1.47  | 23.07                | 19.87  | 47.63  | 0.91   | 112          | 2011             |
| тефтели мясные (2 вариант) с соусом                 | 60/40        | 16.3             | 16.6    | 12.6        | 228.7                         | 0.04     | 0.73   | 0.01  | 1.54  | 19.88                | 13.32  | 84.11  | 1.12   | 279          | 2011             |
| каша рассыпчатая с овощами                          | 180          | 7.3              | 9.5     | 43.0        | 291.1                         | 0.15     | 0.83   | 0.44  | 0.26  | 35.26                | 41.86  | 161.64 | 2.74   | 166          | 2011             |
| компот из свежих плодов                             | 200          | 0.2              | 0.2     | 23.2        | 95.6                          | 0.01     | 1.60   | 0.00  | 0.25  | 13.09                | 4.43   | 3.96   | 0.79   | 342          | 2011             |
| хлеб пшеничный                                      | 60           | 4.6              | 0.4     | 30.1        | 142.1                         | 0.10     | 0.00   | 0.00  | 1.18  | 13.80                | 19.80  | 50.40  | 1.20   |              | 2008             |
| хлеб ржаной                                         | 40           | 2.6              | 0.4     | 17.0        | 81.6                          | 0.07     | 0.00   | 0.00  | 0.88  | 7.20                 | 7.60   | 34.80  | 1.60   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                | 890          | 34.2             | 33.5    | 145.8       | 993.8                         | 0.45     | 11.08  | 0.68  | 7.15  | 127.07               | 114.99 | 405.39 | 8.90   |              |                  |
| Всего за день:                                      |              | 57.8             | 60.9    | 279.0       | 1,850.3                       | 0.81     | 12.81  | 0.82  | 10.07 | 302.98               | 215.33 | 744.26 | 14.93  |              |                  |
| 2 ДЕНЬ                                              |              |                  |         |             |                               |          |        |       |       |                      |        |        |        |              |                  |
| Рацион 3                                            |              |                  |         |             |                               |          |        |       |       |                      |        |        |        |              |                  |
| Завтрак                                             |              |                  |         |             |                               |          |        |       |       |                      |        |        |        |              |                  |
| овощи натуральные (по сезону) с маслом растительным | 60           | 0.5              | 3.0     | 1.0         | 34.0                          | 0.01     | 3.00   | 0.00  | 1.26  | 13.80                | 8.40   | 14.45  | 0.36   |              | 2008             |
| макароны отварные с сыром                           | 180          | 14.7             | 16.9    | 36.2        | 326.6                         | 0.07     | 0.06   | 0.06  | 1.28  | 172.74               | 14.62  | 124.20 | 1.20   | 204          | 2011             |
| соки овощные, фруктовые и ягодные                   | 200          | 1.0              | 0.2     | 19.6        | 83.4                          | 0.02     | 1.60   | 0.00  | 0.00  | 12.60                | 7.20   | 12.60  | 2.52   | 389          | 2011             |
| батон                                               | 60           | 4.5              | 1.7     | 30.8        | 157.2                         | 0.07     | 0.00   | 0.00  | 0.00  | 11.40                | 7.80   | 39.00  | 0.60   |              | 2008             |
| хлеб ржаной                                         | 40           | 2.6              | 0.4     | 17.0        | 81.6                          | 0.07     | 0.00   | 0.00  | 0.88  | 7.20                 | 7.60   | 34.80  | 1.60   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                | 540          | 23.3             | 22.2    | 104.6       | 682.8                         | 0.24     | 4.66   | 0.06  | 3.42  | 217.74               | 45.62  | 225.05 | 6.28   |              |                  |
| Обед                                                |              |                  |         |             |                               |          |        |       |       |                      |        |        |        |              |                  |
| салат из овощей (по сезону)                         | 60           | 1.0              | 3.7     | 5.7         | 60.0                          | 0.03     | 28.20  | 0.28  | 1.84  | 21.11                | 10.08  | 20.11  | 0.43   | 49           | 2011             |
| суп картофельный с крупой                           | 250          | 2.9              | 3.1     | 18.9        | 115.1                         | 0.11     | 6.60   | 0.20  | 1.87  | 23.02                | 39.78  | 76.19  | 1.49   | 101          | 2011             |
| плов из птицы                                       | 180          | 20.6             | 25.5    | 47.8        | 510.4                         | 0.08     | 2.23   | 0.26  | 3.43  | 21.73                | 39.50  | 181.84 | 1.75   | 291          | 2011             |
| напиток из плодов шиповника                         | 200          | 0.7              | 0.3     | 20.1        | 98.1                          | 0.01     | 80.00  | 0.16  | 0.00  | 19.10                | 4.86   | 3.06   | 0.54   | 388          | 2011             |
| хлеб пшеничный                                      | 60           | 4.6              | 0.4     | 30.1        | 142.1                         | 0.10     | 0.00   | 0.00  | 1.18  | 13.80                | 19.80  | 50.40  | 1.20   |              | 2008             |
| хлеб ржаной                                         | 40           | 2.6              | 0.4     | 17.0        | 81.6                          | 0.07     | 0.00   | 0.00  | 0.88  | 7.20                 | 7.60   | 34.80  | 1.60   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                | 790          | 32.4             | 33.4    | 139.6       | 1,007.3                       | 0.40     | 117.03 | 0.91  | 9.20  | 105.95               | 121.62 | 366.39 | 7.00   |              |                  |
| Всего за день:                                      |              | 55.7             | 55.6    | 244.2       | 1,690.1                       | 0.64     | 121.69 | 0.97  | 12.62 | 323.69               | 167.24 | 591.45 | 13.28  |              |                  |
| 3 ДЕНЬ                                              |              |                  |         |             |                               |          |        |       |       |                      |        |        |        |              |                  |
| Рацион 3                                            |              |                  |         |             |                               |          |        |       |       |                      |        |        |        |              |                  |
| Завтрак                                             |              |                  |         |             |                               |          |        |       |       |                      |        |        |        |              |                  |
| суп молочный с крупой                               | 200          | 9.8              | 13.6    | 32.4        | 184.7                         | 0.04     | 0.73   | 0.05  | 0.19  | 146.78               | 21.62  | 117.97 | 0.23   | 121          | 2011             |
| оладьи со сгущенным молоком или джемом              | 70/15        | 5.7              | 5.5     | 33.0        | 204.2                         | 0.06     | 0.23   | 0.02  | 1.28  | 83.24                | 13.69  | 85.05  | 0.42   | 401          | 2011             |
| кофейный напиток с молоком                          | 200          | 3.1              | 2.4     | 17.1        | 103.5                         | 0.03     | 0.52   | 0.02  | 0.00  | 109.82               | 16.74  | 82.48  | 0.29   | 379          | 2011             |
| батон                                               | 50           | 3.8              | 1.5     | 25.7        | 131.0                         | 0.06     | 0.00   | 0.00  | 0.00  | 9.50                 | 6.50   | 32.50  | 0.50   |              | 2008             |
| хлеб ржаной                                         | 40           | 2.6              | 0.4     | 17.0        | 81.6                          | 0.07     | 0.00   | 0.00  | 0.88  | 7.20                 | 7.60   | 34.80  | 1.60   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                | 575          | 25.0             | 23.4    | 125.2       | 705.0                         | 0.27     | 1.48   | 0.08  | 2.36  | 356.54               | 66.15  | 352.80 | 3.04   |              |                  |
| Обед                                                |              |                  |         |             |                               |          |        |       |       |                      |        |        |        |              |                  |
| овощи натуральные (по сезону) с маслом растительным | 60           | 0.7              | 2.9     | 1.4         | 34.6                          | 0.02     | 6.00   | 0.00  | 1.26  | 8.40                 | 12.00  | 15.65  | 0.60   |              | 2008             |
| борщ с капустой и картофелем                        | 250          | 2.0              | 9.0     | 12.9        | 130.6                         | 0.05     | 8.80   | 0.27  | 2.36  | 41.78                | 25.65  | 47.59  | 1.22   | 82           | 2011             |



|                                                     |        |      |      |       |         |      |       |      |      |        |        |        |       |     |      |
|-----------------------------------------------------|--------|------|------|-------|---------|------|-------|------|------|--------|--------|--------|-------|-----|------|
| САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ (ПО СЕЗОНУ)                         | 60     | 1.0  | 3.7  | 5.7   | 60.0    | 0.03 | 28.20 | 0.28 | 1.84 | 21.11  | 10.08  | 20.11  | 0.43  | 49  | 2011 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ            | 250    | 2.8  | 2.9  | 20.2  | 118.0   | 0.09 | 6.60  | 0.20 | 1.42 | 22.93  | 23.22  | 57.20  | 1.04  | 103 | 2011 |
| КОТЛЕТЫ (ИЗ МЯСА ИЛИ ПТИЦЫ) С СОУСОМ                | 50/50  | 14.8 | 16.0 | 15.8  | 232.8   | 0.04 | 0.08  | 0.01 | 1.47 | 30.35  | 11.42  | 82.76  | 1.00  | 268 | 2011 |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ                          | 180    | 7.3  | 9.6  | 43.0  | 256.8   | 0.15 | 0.83  | 0.44 | 0.26 | 35.26  | 41.86  | 161.64 | 2.74  | 166 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                         | 200    | 0.0  | 0.0  | 15.5  | 61.9    | 0.00 | 0.00  | 0.00 | 0.00 | 8.51   | 1.83   | 0.00   | 0.00  | 349 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                      | 60     | 4.6  | 0.4  | 30.1  | 142.1   | 0.10 | 0.00  | 0.00 | 1.18 | 13.80  | 19.80  | 50.40  | 1.20  |     | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                         | 40     | 2.6  | 0.4  | 17.0  | 81.6    | 0.07 | 0.00  | 0.00 | 0.88 | 7.20   | 7.60   | 34.80  | 1.60  |     | 2008 |
| Итого за прием пищи:                                | 890    | 33.1 | 33.0 | 147.3 | 953.2   | 0.48 | 35.71 | 0.94 | 7.05 | 139.15 | 115.81 | 406.91 | 8.00  |     |      |
| Всего за день:                                      |        | 56.7 | 55.9 | 281.2 | 1,737.4 | 0.75 | 37.50 | 1.03 | 9.35 | 372.25 | 182.14 | 663.61 | 12.72 |     |      |
| 7 ДЕНЬ                                              |        |      |      |       |         |      |       |      |      |        |        |        |       |     |      |
| Рацион 3                                            |        |      |      |       |         |      |       |      |      |        |        |        |       |     |      |
| Завтрак                                             |        |      |      |       |         |      |       |      |      |        |        |        |       |     |      |
| САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ (ПО СЕЗОНУ)                         | 60     | 0.7  | 3.6  | 6.8   | 31.2    | 0.03 | 1.15  | 1.15 | 0.36 | 26.49  | 19.70  | 28.51  | 0.52  | 41  | 2011 |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ                           | 180    | 14.7 | 16.9 | 36.2  | 326.6   | 0.07 | 0.06  | 0.06 | 1.28 | 172.74 | 14.62  | 124.20 | 1.20  | 204 | 2011 |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ                   | 200    | 1.0  | 0.2  | 19.6  | 83.4    | 0.02 | 1.60  | 0.00 | 0.00 | 12.60  | 7.20   | 12.60  | 2.52  | 389 | 2011 |
| БАТОН                                               | 60     | 4.5  | 1.7  | 30.8  | 157.2   | 0.07 | 0.00  | 0.00 | 0.00 | 11.40  | 7.80   | 39.00  | 0.60  |     | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                         | 40     | 2.6  | 0.4  | 17.0  | 81.6    | 0.07 | 0.00  | 0.00 | 0.88 | 7.20   | 7.60   | 34.80  | 1.60  |     | 2008 |
| Итого за прием пищи:                                | 540    | 23.5 | 22.8 | 110.4 | 680.0   | 0.25 | 2.81  | 1.21 | 2.52 | 230.43 | 56.92  | 239.11 | 6.44  |     |      |
| Обед                                                |        |      |      |       |         |      |       |      |      |        |        |        |       |     |      |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО СЕЗОНУ) С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ | 60     | 0.7  | 2.9  | 1.4   | 34.6    | 0.02 | 6.00  | 0.00 | 1.26 | 8.40   | 12.00  | 15.65  | 0.60  |     | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ                           | 250    | 2.8  | 2.9  | 19.9  | 117.1   | 0.10 | 6.60  | 0.20 | 1.21 | 24.82  | 27.18  | 72.86  | 1.25  | 101 | 2011 |
| ПТИЦА ТУШЕНАЯ                                       | 100    | 19.4 | 22.0 | 8.6   | 238.6   | 0.05 | 0.53  | 0.06 | 0.98 | 23.64  | 13.30  | 114.78 | 1.10  | 290 | 2011 |
| РИС ОТВАРНОЙ                                        | 180    | 4.4  | 7.5  | 46.2  | 251.2   | 0.04 | 0.00  | 0.03 | 0.42 | 5.24   | 28.94  | 87.72  | 0.59  | 304 | 2011 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                         | 200    | 0.7  | 0.3  | 20.1  | 98.1    | 0.01 | 80.00 | 0.16 | 0.00 | 19.10  | 4.86   | 3.06   | 0.54  | 388 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                      | 60     | 4.6  | 0.4  | 30.1  | 142.1   | 0.10 | 0.00  | 0.00 | 1.18 | 13.80  | 19.80  | 50.40  | 1.20  |     | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                         | 40     | 2.6  | 0.4  | 17.0  | 81.6    | 0.07 | 0.00  | 0.00 | 0.88 | 7.20   | 7.60   | 34.80  | 1.60  |     | 2008 |
| Итого за прием пищи:                                | 890    | 35.2 | 36.4 | 143.3 | 963.3   | 0.39 | 93.13 | 0.45 | 5.93 | 102.20 | 113.68 | 379.27 | 6.88  |     |      |
| Всего за день:                                      |        | 58.7 | 59.2 | 253.7 | 1,643.3 | 0.64 | 95.94 | 1.66 | 8.45 | 332.62 | 170.60 | 618.38 | 13.32 |     |      |
| 8 ДЕНЬ                                              |        |      |      |       |         |      |       |      |      |        |        |        |       |     |      |
| Рацион 3                                            |        |      |      |       |         |      |       |      |      |        |        |        |       |     |      |
| Завтрак                                             |        |      |      |       |         |      |       |      |      |        |        |        |       |     |      |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ                               | 250    | 11.8 | 14.8 | 35.2  | 223.7   | 0.08 | 0.90  | 0.06 | 0.15 | 186.65 | 28.32  | 161.74 | 0.75  | 121 | 2011 |
| КАКАО СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ                          | 200    | 1.8  | 1.3  | 12.5  | 69.1    | 0.01 | 0.19  | 0.48 | 0.00 | 63.94  | 8.99   | 58.87  | 0.32  | 383 | 211  |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ                                 | 60     | 3.8  | 9.7  | 25.8  | 205.8   | 0.06 | 0.00  | 0.07 | 0.22 | 10.70  | 6.50   | 34.40  | 0.52  | 1   | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                         | 40     | 2.6  | 0.4  | 17.0  | 81.6    | 0.07 | 0.00  | 0.00 | 0.88 | 7.20   | 7.60   | 34.80  | 1.60  |     | 2008 |
| Итого за прием пищи:                                | 550    | 20.0 | 26.2 | 90.5  | 580.2   | 0.22 | 1.09  | 0.61 | 1.25 | 268.49 | 51.41  | 289.81 | 3.19  |     |      |
| Обед                                                |        |      |      |       |         |      |       |      |      |        |        |        |       |     |      |
| САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ (ПО СЕЗОНУ)                         | 60     | 0.6  | 3.6  | 1.8   | 42.3    | 0.02 | 4.58  | 0.06 | 1.72 | 14.46  | 9.00   | 16.43  | 0.51  | 24  | 2011 |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ                                       | 250    | 1.8  | 5.1  | 10.8  | 96.7    | 0.06 | 8.50  | 0.20 | 2.34 | 29.46  | 21.02  | 46.13  | 0.86  | 99  | 2011 |
| БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ                  | 60/40  | 15.3 | 11.1 | 12.8  | 206.0   | 0.06 | 0.18  | 0.03 | 0.18 | 43.64  | 26.62  | 122.07 | 0.50  | 234 | 2011 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ                | 180    | 6.8  | 9.2  | 43.1  | 322.0   | 0.08 | 0.00  | 0.04 | 1.50 | 24.57  | 10.56  | 52.30  | 1.21  | 203 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                             | 200    | 0.2  | 0.2  | 23.2  | 95.6    | 0.01 | 1.60  | 0.00 | 0.25 | 13.09  | 4.43   | 3.96   | 0.79  | 342 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                      | 60     | 4.6  | 0.4  | 30.1  | 142.1   | 0.10 | 0.00  | 0.00 | 1.18 | 13.80  | 19.80  | 50.40  | 1.20  |     | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                         | 40     | 2.6  | 0.4  | 17.0  | 81.6    | 0.07 | 0.00  | 0.00 | 0.88 | 7.20   | 7.60   | 34.80  | 1.60  |     | 2008 |
| Итого за прием пищи:                                | 890    | 31.9 | 30.0 | 138.8 | 986.3   | 0.40 | 14.86 | 0.33 | 8.04 | 146.22 | 99.01  | 326.08 | 6.67  |     |      |
| Всего за день:                                      |        | 51.9 | 56.2 | 229.3 | 1,566.5 | 0.62 | 15.96 | 0.95 | 9.30 | 414.70 | 150.42 | 615.89 | 9.86  |     |      |
| 9 ДЕНЬ                                              |        |      |      |       |         |      |       |      |      |        |        |        |       |     |      |
| Рацион 3                                            |        |      |      |       |         |      |       |      |      |        |        |        |       |     |      |
| Завтрак                                             |        |      |      |       |         |      |       |      |      |        |        |        |       |     |      |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ                | 120/50 | 16.2 | 14.7 | 10.2  | 219.8   | 0.09 | 1.79  | 0.24 | 2.20 | 85.41  | 21.29  | 193.52 | 2.16  | 219 | 2011 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                       | 200/7  | 0.4  | 0.0  | 13.4  | 56.3    | 0.00 | 1.21  | 0.00 | 0.00 | 17.33  | 8.45   | 12.55  | 1.17  | 377 | 2011 |
| БАТОН                                               | 60     | 4.5  | 1.7  | 30.8  | 157.2   | 0.07 | 0.00  | 0.00 | 0.00 | 11.40  | 7.80   | 39.00  | 0.60  |     | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                         | 40     | 2.6  | 0.4  | 17.0  | 81.6    | 0.07 | 0.00  | 0.00 | 0.88 | 7.20   | 7.60   | 34.80  | 1.60  |     | 2008 |
| кондитерское изделие                                | 70     | 4.1  | 6.2  | 52.5  | 256.2   | 0.05 | 0.00  | 0.00 | 0.00 | 7.15   | 5.85   | 32.50  | 0.52  |     | 2008 |

|                                      |       |      |      |       |         |      |       |      |       |        |        |        |       |     |      |
|--------------------------------------|-------|------|------|-------|---------|------|-------|------|-------|--------|--------|--------|-------|-----|------|
| Итого за прием пищи:                 | 547   | 27.8 | 23.0 | 123.9 | 771.1   | 0.29 | 3.00  | 0.24 | 3.08  | 128.49 | 51.00  | 312.37 | 6.05  |     |      |
| Обед                                 |       |      |      |       |         |      |       |      |       |        |        |        |       |     |      |
| САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ (ПО СЕЗОНУ)          | 60    | 0.7  | 0.1  | 6.8   | 31.2    | 0.03 | 1.15  | 1.15 | 0.36  | 26.49  | 19.70  | 28.51  | 0.52  | 41  | 2011 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ          | 250   | 5.7  | 7.9  | 18.9  | 172.1   | 0.18 | 4.65  | 0.25 | 4.07  | 36.14  | 33.30  | 78.28  | 1.91  | 102 | 2011 |
| ШНИЦЕЛИ (ИЗ МЯСА ИЛИ ПТИЦЫ) С СОУСОМ | 50/50 | 15.0 | 16.5 | 15.8  | 157.2   | 0.44 | 0.08  | 0.01 | 1.26  | 30.28  | 13.89  | 103.14 | 0.90  | 268 | 2011 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                   | 180   | 3.6  | 8.9  | 34.3  | 242.6   | 0.17 | 14.90 | 0.03 | 0.32  | 17.38  | 38.56  | 98.16  | 1.69  | 125 | 2011 |
| ФРУКТОВЫЙ НАПИТОК                    | 200   | 0.1  | 0.1  | 12.5  | 59.5    | 0.00 | 0.90  | 0.00 | 0.00  | 5.73   | 1.82   | 3.31   | 0.28  | 352 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 60    | 4.6  | 0.4  | 30.1  | 142.1   | 0.10 | 0.00  | 0.00 | 1.18  | 13.80  | 19.80  | 50.40  | 1.20  |     | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 40    | 2.6  | 0.4  | 17.0  | 81.6    | 0.07 | 0.00  | 0.00 | 0.88  | 7.20   | 7.60   | 34.80  | 1.60  |     | 2008 |
| Итого за прием пищи:                 | 890   | 32.3 | 34.3 | 135.4 | 886.3   | 0.98 | 21.69 | 1.44 | 8.07  | 137.02 | 134.68 | 396.60 | 8.09  |     |      |
| Всего за день:                       |       | 60.1 | 57.3 | 259.3 | 1,657.4 | 1.27 | 24.69 | 1.68 | 11.15 | 265.51 | 185.67 | 708.97 | 14.15 |     |      |

|                                             |        |      |      |       |         |      |       |      |      |        |        |        |       |     |      |
|---------------------------------------------|--------|------|------|-------|---------|------|-------|------|------|--------|--------|--------|-------|-----|------|
| 10 ДЕНЬ                                     |        |      |      |       |         |      |       |      |      |        |        |        |       |     |      |
| Рацион 3                                    |        |      |      |       |         |      |       |      |      |        |        |        |       |     |      |
| Завтрак                                     |        |      |      |       |         |      |       |      |      |        |        |        |       |     |      |
| БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 120/50 | 16.8 | 19.0 | 64.8  | 374.0   | 0.07 | 3.10  | 0.06 | 0.87 | 156.42 | 24.08  | 140.17 | 0.65  | 446 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ                               | 200    | 0.3  | 0.0  | 13.3  | 54.4    | 0.00 | 0.07  | 0.00 | 0.00 | 15.91  | 8.53   | 12.61  | 1.25  | 376 | 2011 |
| БАТОН                                       | 60     | 4.5  | 1.7  | 30.8  | 157.2   | 0.07 | 0.00  | 0.00 | 0.00 | 11.40  | 7.80   | 39.00  | 0.60  |     | 2008 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                               | 110    | 0.5  | 0.5  | 10.9  | 52.7    | 0.03 | 10.00 | 0.01 | 0.63 | 16.00  | 8.00   | 11.00  | 2.20  |     | 2008 |
| Итого за прием пищи:                        | 540    | 22.1 | 21.2 | 119.8 | 638.3   | 0.17 | 13.16 | 0.06 | 1.50 | 199.73 | 48.41  | 202.78 | 4.71  |     |      |
| Обед                                        |        |      |      |       |         |      |       |      |      |        |        |        |       |     |      |
| САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ (ПО СЕЗОНУ)                 | 60     | 0.9  | 3.0  | 5.3   | 52.2    | 0.01 | 9.48  | 0.03 | 1.37 | 27.94  | 8.17   | 15.13  | 0.50  | 45  | 2011 |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ                            | 250    | 1.8  | 5.1  | 10.2  | 94.9    | 0.05 | 8.00  | 0.20 | 2.36 | 31.91  | 19.71  | 42.17  | 0.81  | 98  | 2011 |
| КНЕЛИ (ИЗ МЯСА ИЛИ ПТИЦЫ) С СОУСОМ          | 60/40  | 16.0 | 18.2 | 10.9  | 238.9   | 0.04 | 0.45  | 0.06 | 0.19 | 24.96  | 13.71  | 103.88 | 0.94  | 301 | 2011 |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ                  | 180    | 7.3  | 8.5  | 44.5  | 288.2   | 0.21 | 0.83  | 0.44 | 1.87 | 28.03  | 54.65  | 146.07 | 1.96  | 166 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                 | 200    | 0.0  | 0.0  | 15.5  | 61.9    | 0.00 | 0.00  | 0.00 | 0.00 | 8.51   | 1.83   | 0.00   | 0.00  | 349 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 60     | 4.6  | 0.4  | 30.1  | 142.1   | 0.10 | 0.00  | 0.00 | 1.18 | 13.80  | 19.80  | 50.40  | 1.20  |     | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 40     | 2.6  | 0.4  | 17.0  | 81.6    | 0.07 | 0.00  | 0.00 | 0.88 | 7.20   | 7.60   | 34.80  | 1.60  |     | 2008 |
| Итого за прием пищи:                        | 890    | 33.2 | 35.6 | 133.5 | 959.8   | 0.49 | 18.76 | 0.73 | 7.84 | 142.35 | 125.47 | 392.45 | 7.00  |     |      |
| Всего за день:                              |        | 55.3 | 56.8 | 253.3 | 1,598.1 | 0.65 | 31.92 | 0.80 | 9.34 | 342.08 | 173.88 | 595.23 | 11.71 |     |      |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                      | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>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 весь период       | 578.0            | 586.2   | 2,533.4     | 16,856.0                         | 7.72     | 431.27 | 17.06 | 109.25 | 3,606.99             | 1,791.16 | 6,753.34 | 131.14 |
| Среднее значение за период | 57.8             | 58.6    | 253.3       | 1,685.6                          | 0.77     | 43.13  | 1.71  | 10.92  | 360.70               | 179.12   | 675.33   | 13.11  |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | Обед |
|---------------|---------|------|
| 11-17 лет     | 550     | 880  |