

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «ЯСШ №9»

Соловей Ю.Е. /  /
« 27 »  20 25 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

Кровкин И.В. /  /
« 27 »  20 25 г.



ОСНОВНОЕ

10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

**для организации двухразового горячего питания
детей в лагере дневного прибывания в муниципальных
общеобразовательных учреждениях городского округа
Ялта Республики Крым
12 лет и старше**

**10-ти дневное меню для организации двухразового горячего питания
для детей дошкольного лагеря дневного пребывания 12 лет и старше
в общеобразовательных учреждениях
городского округа Ялта Республики Крым
из расчета 612,10 руб. на 1 ребенка**

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые | | | Энергет и- | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные | | | № рецеп. | Сборн ик |
|---|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|----------|----------|
| | | Белки | Жиры | Углев | | С, мг | В1, | В2, мг | А, мг | Е, мг | Д, | В12, | В6, | РР, | Фолие | Са, мг | Se, мг | Ф, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ ДЖЕМОМ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 180/40 | 10,66 | 15,41 | 90,18 | 516,25 | 10,83 | 0,13 | 0,22 | 0,09 | 2,48 | 0,38 | 0,26 | 0,08 | 0,76 | 21,04 | 148,92 | 0,02 | 0,03 | 446 | 2012 |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 150 | 2,25 | 0,75 | 31,50 | 144,00 | 15,00 | 0,06 | 0,08 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,90 | 0,00 | 12,00 | 0,00 | 0,00 | 338 | 2011 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 6,79 | 5,65 | 15,00 | 140,00 | 1,09 | 0,06 | 0,24 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,23 | 1,71 | 218,66 | 0,00 | 0,00 | 382 | 2011 |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200 | 0,97 | 0,19 | 19,59 | 83,42 | 1,60 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 0,16 | 0,20 | 12,60 | 0,00 | 0,00 | 389 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,65 | 0,35 | 8,82 | 60,20 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 0,88 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 0,27 | 12,00 | 7,20 | 0,00 | 0,00 | ПП | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,44 | 0,36 | 29,21 | 137,83 | 0,00 | 0,08 | 0,03 | 0,00 | 1,18 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 0,74 | 16,20 | 12,42 | 0,00 | 0,01 | ПП | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 870 | 27,76 | 22,71 | 194,30 | 1 081,70 | 28,52 | 0,42 | 0,62 | 0,17 | 4,54 | 0,38 | 0,26 | 0,31 | 3,06 | 51,15 | 411,80 | 0,02 | 0,04 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ | 100 | 1,09 | 2,36 | 3,48 | 41,66 | 24,90 | 0,04 | 0,05 | 0,22 | 1,43 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,43 | 12,06 | 34,74 | 0,00 | 0,02 | 23 | 2011 |
| БОРЩ С МЯСОМ | 250 | 8,52 | 4,44 | 15,00 | 146,14 | 12,49 | 0,09 | 0,12 | 0,36 | 1,36 | 0,00 | 1,05 | 0,40 | 2,44 | 19,74 | 61,09 | 0,00 | 0,07 | 62 | 2011 |
| ПТИЦА ОТВАРНАЯ | 130 | 30,21 | 34,97 | 0,71 | 481,78 | 1,74 | 0,09 | 0,23 | 0,17 | 0,61 | 0,18 | 0,94 | 0,91 | 10,52 | 8,31 | 28,28 | 0,04 | 0,20 | 288 | 2011 |
| КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ | 180 | 3,94 | 8,56 | 22,42 | 182,72 | 10,35 | 0,12 | 0,15 | 0,06 | 0,32 | 0,13 | 0,00 | 0,38 | 1,35 | 10,08 | 74,53 | 0,00 | 0,04 | 127 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/10 | 0,00 | 0,00 | 9,68 | 38,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,07 | 0,00 | 0,00 | 430 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОЙ ВАРИАНТ) | 200 | 0,31 | 0,08 | 13,79 | 59,37 | 2,40 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,13 | 2,40 | 20,06 | 0,00 | 0,01 | 342.2 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,65 | 0,35 | 8,82 | 60,20 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 0,88 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 0,27 | 12,00 | 7,20 | 0,00 | 0,00 | ПП | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,44 | 0,36 | 29,21 | 137,83 | 0,00 | 0,08 | 0,03 | 0,00 | 1,18 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 0,74 | 16,20 | 12,42 | 0,00 | 0,01 | ПП | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 1170 | 51,16 | 51,12 | 103,11 | 1 148,40 | 51,88 | 0,50 | 0,62 | 0,82 | 5,91 | 0,31 | 1,99 | 1,96 | 15,88 | 80,79 | 244,39 | 0,04 | 0,35 | | |
| Всего за день: | | 78,92 | 73,83 | 297,41 | 2 230,10 | 80,40 | 0,92 | 1,24 | 0,99 | 10,45 | 0,69 | 2,25 | 2,27 | 18,94 | 131,94 | 656,19 | 0,06 | 0,39 | | |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые | | | Энергет и- | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные | | | № рецеп. | Сборн ик |
|-----------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|----------|----------|
| | | Белки | Жиры | Углев | | С, мг | В1, | В2, мг | А, мг | Е, мг | Д, | В12, | В6, | РР, | Фолие | Са, мг | Se, мг | Ф, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПУДИНГ МАННЫЙ | 200 | 10,08 | 16,02 | 57,55 | 412,65 | 0,27 | 0,09 | 0,19 | 0,14 | 2,04 | 0,65 | 0,10 | 0,12 | 0,84 | 13,37 | 90,34 | 0,01 | 0,02 | ТК | 2008 |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 40 | 2,29 | 1,82 | 29,10 | 142,01 | 0,00 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,19 | 0,00 | 3,96 | 0,00 | 0,00 | ПП | 2008 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72,80 | 0,14 | 0,01 | 0,06 | 0,06 | 0,06 | 0,00 | 0,30 | 0,02 | 0,04 | 4,70 | 176,00 | 0,00 | 0,01 | 15 | 2011 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 0,08 | 12,38 | 0,12 | 111,45 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,11 | 0,33 | 0,23 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,80 | 0,00 | 0,00 | 14 | 2011 |
| ЧАЙ С ДЖЕМОМ | 200/20 | 0,12 | 0,02 | 8,15 | 25,61 | 3,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 9,84 | 0,00 | 0,00 | 430 | 2008 |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ / МОРОЖЕНОЕ | 200 | 5,60 | 5,00 | 9,02 | 113,02 | 1,40 | 0,06 | 0,34 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 0,00 | 240,00 | 0,00 | 0,04 | 386 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,44 | 0,36 | 29,21 | 137,83 | 0,00 | 0,08 | 0,03 | 0,00 | 1,18 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 0,74 | 16,20 | 12,42 | 0,00 | 0,01 | ПП | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 755 | 27,25 | 41,50 | 133,15 | 1 015,37 | 5,01 | 0,26 | 0,65 | 0,36 | 3,61 | 0,88 | 0,40 | 0,22 | 2,11 | 34,27 | 534,36 | 0,01 | 0,08 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И | 100 | 1,77 | 3,50 | 7,97 | 70,64 | 7,83 | 0,08 | 0,06 | 0,62 | 1,90 | 0,00 | 0,00 | 0,14 | 0,74 | 8,13 | 26,35 | 0,00 | 0,02 | 39 | 2011 |
| РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ | 250 | 11,79 | 4,65 | 13,13 | 161,13 | 6,32 | 0,10 | 0,12 | 0,30 | 0,80 | 0,02 | 1,74 | 0,43 | 3,29 | 15,33 | 40,17 | 0,00 | 0,07 | 74 | 2011 |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ | 100 | 12,04 | 13,04 | 8,98 | 224,70 | 0,00 | 0,07 | 0,10 | 0,04 | 2,33 | 0,14 | 1,75 | 0,28 | 3,03 | 10,53 | 13,52 | 0,00 | 0,03 | 268 | 2011 |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ | 180 | 9,83 | 11,60 | 44,34 | 320,15 | 0,00 | 0,26 | 0,15 | 0,05 | 5,56 | 0,17 | 0,00 | 0,32 | 2,68 | 25,57 | 24,37 | 0,00 | 0,02 | 171.1 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,25 | 0,01 | 35,11 | 139,77 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,50 | 0,00 | 0,00 | 349 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,31 | 0,44 | 11,03 | 75,25 | 0,00 | 0,09 | 0,04 | 0,00 | 1,10 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 0,34 | 15,00 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | ПП | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,44 | 0,36 | 29,21 | 137,83 | 0,00 | 0,08 | 0,03 | 0,00 | 1,18 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 0,74 | 16,20 | 12,42 | 0,00 | 0,01 | ПП | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 940 | 43,43 | 33,60 | 149,77 | 1 129,47 | 14,15 | 0,68 | 0,50 | 1,01 | 12,87 | 0,33 | 3,49 | 1,34 | 10,82 | 90,76 | 134,33 | 0,00 | 0,15 | | |
| Всего за день: | | 70,68 | 75,10 | 282,92 | 2 144,84 | 19,16 | 0,94 | 1,15 | 1,37 | 16,48 | 1,21 | 3,89 | 1,56 | 12,93 | 125,03 | 668,69 | 0,01 | 0,23 | | |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые | | | Энергет и- | Витамины | | | | | | | | | | | Минеральные | | | № рецеп. | Сборн ик |
|---|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-----------------|-------------|-------------|-----|----------|----------|
| | | Белки | Жиры | Углев | | С, мг | В1, | В2, мг | А, мг | Е, мг | Д, | В12, | В6, | РР, | Фолие | Са, мг | Se, мг | К, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦОМ | 100 | 1,05 | 5,13 | 2,17 | 59,07 | 11,55 | 0,04 | 0,07 | 0,16 | 2,42 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 0,56 | 21,84 | 43,99 | 0,00 | 0,02 | 18 | 2011 | |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | 200 | 12,77 | 15,29 | 38,36 | 343,58 | 0,08 | 0,09 | 0,09 | 0,10 | 1,44 | 0,11 | 0,45 | 0,12 | 0,59 | 18,25 | 252,01 | 0,02 | 0,02 | 204 | 2011 | |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 150 | 1,35 | 0,30 | 12,15 | 64,50 | 90,00 | 0,06 | 0,05 | 0,02 | 0,33 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 0,30 | 7,50 | 51,00 | 0,00 | 0,03 | 338 | 2011 | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 180 | 6,35 | 4,85 | 17,90 | 141,88 | 1,04 | 0,07 | 0,22 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 0,00 | 209,92 | 0,00 | 0,00 | 432 | 2008 | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ / МОРОЖЕНОЕ | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 106,00 | 1,40 | 0,08 | 0,34 | 0,05 | 0,14 | 0,00 | 0,80 | 0,12 | 0,20 | 15,60 | 240,00 | 0,00 | 0,04 | 386 | 2011 | |
| БАТОН | 30 | 2,25 | 0,87 | 5,52 | 39,60 | 0,00 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 0,00 | 5,70 | 0,00 | 0,00 | ПП | 2008 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,99 | 0,26 | 6,62 | 45,15 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,66 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 0,20 | 9,00 | 5,40 | 0,00 | 0,00 | ПП | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 890 | 31,56 | 31,70 | 90,72 | 799,78 | 104,07 | 0,42 | 0,80 | 0,36 | 4,99 | 0,11 | 1,25 | 0,47 | 2,54 | 72,19 | 808,02 | 0,02 | 0,11 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ | 100 | 1,06 | 5,15 | 3,62 | 66,79 | 58,25 | 0,06 | 0,05 | 0,20 | 2,57 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 0,50 | 10,51 | 20,14 | 0,00 | 0,01 | 25 | 2008 | |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ | 250 | 2,43 | 2,97 | 11,82 | 78,68 | 8,52 | 0,09 | 0,05 | 0,21 | 0,31 | 0,05 | 0,00 | 0,21 | 0,79 | 8,76 | 29,97 | 0,00 | 0,03 | 95 | 2008 | |
| РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ | 180/50 | 29,60 | 6,52 | 5,64 | 200,12 | 1,80 | 0,17 | 0,21 | 0,16 | 0,64 | 0,08 | 0,00 | 0,20 | 2,03 | 11,43 | 97,61 | 0,03 | 1,15 | 238 | 2008 | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 3,82 | 6,33 | 25,71 | 175,24 | 12,46 | 0,15 | 0,13 | 0,05 | 0,29 | 0,09 | 0,00 | 0,46 | 1,62 | 12,31 | 51,82 | 0,00 | 0,05 | 312 | 2011 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/10/7 | 0,06 | 0,01 | 9,88 | 41,01 | 1,12 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,63 | 8,58 | 0,00 | 0,00 | 431 | 2008 | |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200 | 1,36 | 0,39 | 22,12 | 98,94 | 5,92 | 0,02 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,32 | 0,00 | 30,60 | 0,00 | 0,00 | 389 | 2011 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,65 | 0,35 | 8,82 | 60,20 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 0,88 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 0,27 | 12,00 | 7,20 | 0,00 | 0,00 | ПП | 2008 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,44 | 0,36 | 29,21 | 137,83 | 0,00 | 0,08 | 0,03 | 0,00 | 1,18 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 0,74 | 16,20 | 12,42 | 0,00 | 0,01 | ПП | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 1277 | 45,42 | 22,08 | 116,82 | 858,81 | 88,07 | 0,64 | 0,53 | 0,64 | 5,87 | 0,22 | 0,00 | 1,17 | 6,28 | 71,84 | 258,34 | 0,03 | 1,25 | | | |
| Всего за день: | | 76,98 | 53,78 | 207,54 | 1 658,59 | 192,14 | 1,06 | 1,33 | 1,00 | 10,86 | 0,33 | 1,25 | 1,64 | 8,82 | 144,03 | 1 066,36 | 0,05 | 1,36 | | | |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые | | | Энергет и- | Витамины | | | | | | | | | | | Минеральные | | | № рецеп. | Сборн ик |
|------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-----|----------|----------|
| | | Белки | Жиры | Углев | | С, мг | В1, | В2, мг | А, мг | Е, мг | Д, | В12, | В6, | РР, | Фолие | Са, мг | Se, мг | К, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ | 100 | 1,09 | 4,16 | 3,48 | 57,84 | 24,90 | 0,04 | 0,05 | 0,22 | 2,19 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,43 | 12,06 | 33,08 | 0,00 | 0,02 | 23 | 2011 | |
| ОМЛЕТ С СЫРОМ | 180 | 20,31 | 36,53 | 3,09 | 422,36 | 0,29 | 0,08 | 0,56 | 0,45 | 2,93 | 2,98 | 0,90 | 0,19 | 0,26 | 12,68 | 247,42 | 0,04 | 0,07 | 211 | 2011 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/10 | 0,00 | 0,00 | 9,68 | 38,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,07 | 0,00 | 0,00 | 430 | 2008 | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ / МОРОЖЕНОЕ | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 106,00 | 1,40 | 0,08 | 0,34 | 0,05 | 0,14 | 0,00 | 0,80 | 0,12 | 0,20 | 15,60 | 240,00 | 0,00 | 0,04 | 386 | 2011 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,65 | 0,35 | 8,82 | 60,20 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 0,88 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 0,27 | 12,00 | 7,20 | 0,00 | 0,00 | ПП | 2008 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,44 | 0,36 | 29,21 | 137,83 | 0,00 | 0,08 | 0,03 | 0,00 | 1,18 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 0,74 | 16,20 | 12,42 | 0,00 | 0,01 | ПП | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 790 | 34,29 | 46,40 | 62,28 | 822,93 | 26,59 | 0,35 | 1,01 | 0,72 | 7,32 | 2,98 | 1,70 | 0,56 | 1,90 | 68,54 | 546,19 | 0,04 | 0,14 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОЛОДОЙ КАПУСТЫ | 100 | 1,51 | 5,09 | 8,91 | 89,06 | 17,20 | 0,02 | 0,04 | 0,04 | 2,25 | 0,00 | 0,00 | 0,13 | 0,49 | 9,69 | 44,58 | 0,00 | 0,02 | 45 | 2011 | |
| БОРЩ ЗЕЛЕНый | 250 | 3,41 | 3,62 | 14,31 | 103,61 | 13,12 | 0,09 | 0,15 | 0,03 | 1,74 | 0,12 | 0,03 | 0,26 | 0,79 | 77,06 | 68,58 | 0,00 | 0,07 | 85 | 2011 | |
| ПЛОВ | 280 | 26,41 | 13,89 | 42,42 | 399,69 | 1,83 | 0,13 | 0,20 | 0,32 | 4,74 | 0,00 | 3,84 | 0,73 | 6,59 | 28,31 | 26,90 | 0,01 | 0,11 | 265 | 2008 | |
| КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО С САХАРОМ | 200 | 0,30 | 0,06 | 25,09 | 101,83 | 0,48 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,05 | 0,06 | 13,43 | 0,00 | 0,00 | 359 | 2011 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,65 | 0,35 | 8,82 | 60,20 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 0,88 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 0,27 | 12,00 | 7,20 | 0,00 | 0,00 | ПП | 2008 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,44 | 0,36 | 29,21 | 137,83 | 0,00 | 0,08 | 0,03 | 0,00 | 1,18 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 0,74 | 16,20 | 12,42 | 0,00 | 0,01 | ПП | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 930 | 38,72 | 23,37 | 128,76 | 892,22 | 32,63 | 0,40 | 0,46 | 0,39 | 10,79 | 0,12 | 3,87 | 1,29 | 8,93 | 143,32 | 173,11 | 0,01 | 0,21 | | | |
| Всего за день: | | 73,01 | 69,77 | 191,04 | 1 715,15 | 59,22 | 0,75 | 1,47 | 1,11 | 18,11 | 3,10 | 5,57 | 1,85 | 10,83 | 211,86 | 719,30 | 0,05 | 0,35 | | | |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые | | | Энергет. и-... | Витамины | | | | | | | | | | | Минеральные | | | № рецеп- | Сборн ик |
|--|--------------|---------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-----|----------|----------|
| | | Белки | Жиры | Углев | | С, мг | В1, | В2, мг | А, мг | Е, мг | Д, | В12, | В6, | РР, | Фолие | Са, мг | Se, мг | Ф, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 200/30 | 37,08 | 25,28 | 47,69 | 573,46 | 0,49 | 0,11 | 0,48 | 0,12 | 2,68 | 0,14 | 0,18 | 0,07 | 1,11 | 3,34 | 357,49 | 0,04 | 0,06 | 224 | 2008 | |
| ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ | 200/15 | 0,06 | 0,05 | 10,80 | 41,90 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 7,91 | 0,00 | 0,00 | 430 | 2008 | |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,94 | 5,12 | 9,83 | 110,52 | 1,10 | 0,05 | 0,22 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,17 | 0,00 | 215,22 | 0,00 | 0,00 | 385 | 2011 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,65 | 0,35 | 8,82 | 60,20 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 0,88 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 0,27 | 12,00 | 7,20 | 0,00 | 0,00 | ПП | 2008 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,44 | 0,36 | 29,21 | 137,83 | 0,00 | 0,08 | 0,03 | 0,00 | 1,18 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 0,74 | 16,20 | 12,42 | 0,00 | 0,01 | ПП | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 745 | 50,17 | 31,16 | 106,35 | 923,91 | 1,77 | 0,31 | 0,76 | 0,16 | 4,74 | 0,14 | 0,18 | 0,22 | 2,33 | 31,54 | 600,24 | 0,04 | 0,07 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ЗЕЛЕНый СОГУРЦОМ | 100 | 1,05 | 2,13 | 2,17 | 32,10 | 11,55 | 0,04 | 0,07 | 0,16 | 1,16 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 0,56 | 21,84 | 43,99 | 0,00 | 0,02 | 18 | 2011 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ | 300 | 18,57 | 3,73 | 24,02 | 196,33 | 8,86 | 0,19 | 0,15 | 0,32 | 1,54 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 2,30 | 17,23 | 69,34 | 0,02 | 0,69 | 101 | 2011 | |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ СУБПРОДУКТОВ | 300 | 25,21 | 12,98 | 33,41 | 353,59 | 29,61 | 0,40 | 2,00 | 8,33 | 5,37 | 0,00 | 74,10 | 1,21 | 10,64 | 311,88 | 42,00 | 0,04 | 0,29 | 289 | 2011 | |
| КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ | 200 | 0,98 | 0,06 | 15,96 | 69,79 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,79 | 0,00 | 0,00 | 406 | 2008 | |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200 | 0,97 | 0,00 | 24,64 | 106,70 | 3,20 | 0,03 | 0,07 | 0,43 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,32 | 0,00 | 36,00 | 0,00 | 0,00 | 389 | 2011 | |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 180 | 0,72 | 0,72 | 14,04 | 48,60 | 18,00 | 0,05 | 0,04 | 0,01 | 1,13 | 0,00 | 0,00 | 0,14 | 0,54 | 3,60 | 28,80 | 0,00 | 0,02 | 338 | 2011 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,65 | 0,35 | 8,82 | 60,20 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 0,88 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 0,27 | 12,00 | 7,20 | 0,00 | 0,00 | ПП | 2008 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,44 | 0,36 | 29,21 | 137,83 | 0,00 | 0,08 | 0,03 | 0,00 | 1,18 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 0,74 | 16,20 | 12,42 | 0,00 | 0,01 | ПП | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 1380 | 54,59 | 20,33 | 152,27 | 1 005,14 | 71,22 | 0,86 | 2,39 | 9,25 | 11,26 | 0,00 | 74,10 | 2,01 | 15,37 | 382,75 | 251,54 | 0,06 | 1,03 | | | |
| Всего за день: | | 104,76 | 51,49 | 258,62 | 1 929,05 | 72,99 | 1,17 | 3,15 | 9,41 | 16,00 | 0,14 | 74,28 | 2,23 | 17,70 | 414,29 | 851,78 | 0,10 | 1,10 | | | |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые | | | Энергет. и-... | Витамины | | | | | | | | | | | Минеральные | | | № рецеп- | Сборн ик |
|---|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------|----------|----------|
| | | Белки | Жиры | Углев | | С, мг | В1, | В2, мг | А, мг | Е, мг | Д, | В12, | В6, | РР, | Фолие | Са, мг | Se, мг | Ф, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ ДЖЕМОМ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 180/40 | 10,76 | 15,72 | 91,13 | 522,65 | 11,02 | 0,13 | 0,22 | 0,09 | 2,58 | 0,38 | 0,26 | 0,08 | 0,77 | 21,72 | 149,43 | 0,02 | 0,03 | 446 | 2012 | |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 150 | 2,25 | 0,75 | 31,50 | 144,00 | 15,00 | 0,06 | 0,08 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,90 | 0,00 | 12,00 | 0,00 | 0,00 | 338 | 2011 | |
| ЧАЙ С ПОВИДЛОМ | 180/15 | 0,06 | 0,00 | 9,60 | 38,64 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,22 | 0,00 | 0,00 | 430 | 2008 | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 6,15 | 5,11 | 12,06 | 120,70 | 0,99 | 0,06 | 0,22 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 1,62 | 196,98 | 0,00 | 0,00 | 382 | 2011 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,65 | 0,35 | 8,82 | 60,20 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 0,88 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 0,27 | 12,00 | 7,20 | 0,00 | 0,00 | ПП | 2008 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,96 | 0,24 | 19,47 | 91,89 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,78 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 0,50 | 10,80 | 8,28 | 0,00 | 0,01 | ПП | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 825 | 24,83 | 22,17 | 172,58 | 978,08 | 27,04 | 0,37 | 0,57 | 0,16 | 4,24 | 0,38 | 0,26 | 0,20 | 2,64 | 46,14 | 381,11 | 0,02 | 0,04 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 100 | 1,59 | 3,09 | 7,74 | 67,55 | 27,30 | 0,02 | 0,03 | 0,04 | 1,36 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,35 | 1,80 | 48,98 | 0,00 | 0,02 | 40 | 2008 | |
| БОРЩ С МЯСОМ | 300 | 10,20 | 5,31 | 18,00 | 175,37 | 14,99 | 0,10 | 0,13 | 0,43 | 1,63 | 0,00 | 1,26 | 0,47 | 2,93 | 23,69 | 73,33 | 0,00 | 0,07 | 62 | 2011 | |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) | 100/40 | 10,52 | 6,85 | 6,52 | 147,68 | 1,16 | 0,05 | 0,08 | 0,01 | 1,62 | 0,00 | 1,57 | 0,25 | 2,42 | 8,39 | 25,31 | 0,00 | 0,04 | 286 | 2008 | |
| КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ | 180 | 4,36 | 8,65 | 25,15 | 196,22 | 11,08 | 0,13 | 0,15 | 0,06 | 0,33 | 0,13 | 0,00 | 0,41 | 1,47 | 11,29 | 76,20 | 0,00 | 0,04 | 311 | 2011 | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОЙ ВАРИАНТ) | 200 | 0,31 | 0,08 | 13,79 | 59,37 | 2,40 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,13 | 2,40 | 20,06 | 0,00 | 0,01 | 342,2 | 2011 | |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200 | 0,97 | 0,19 | 19,59 | 83,42 | 1,60 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 0,16 | 0,20 | 12,60 | 0,00 | 0,00 | 389 | 2011 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 3,97 | 0,53 | 13,23 | 90,30 | 0,00 | 0,11 | 0,05 | 0,00 | 1,32 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,40 | 18,00 | 10,80 | 0,00 | 0,00 | ПП | 2008 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,44 | 0,36 | 29,21 | 137,83 | 0,00 | 0,08 | 0,03 | 0,00 | 1,18 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 0,74 | 16,20 | 12,42 | 0,00 | 0,01 | ПП | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 1240 | 36,36 | 25,06 | 133,23 | 957,74 | 58,53 | 0,52 | 0,50 | 0,55 | 7,57 | 0,13 | 2,83 | 1,43 | 8,60 | 81,97 | 279,70 | 0,00 | 0,19 | | | |
| Всего за день: | | 61,19 | 47,23 | 305,81 | 1 935,82 | 85,57 | 0,89 | 1,07 | 0,71 | 11,81 | 0,51 | 3,09 | 1,63 | 11,24 | 128,11 | 660,81 | 0,02 | 0,23 | | | |

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порци | Пищевые | | | Энергет и- | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные | | | № рецеп. | Сборн ик |
|---|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|----------|----------|
| | | Белки | Жиры | Углев | | С, мг | В1, | В2, мг | А, мг | Е, мг | Д, | В12, | В6, | РР, | Фолие | Са, мг | Se, мг | Ф, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ХЛОПЬЯ КУКУРУЗНЫЕ ИЛИ ПШЕНИЧНЫЕ С МОЛОКОМ | 310 | 10,07 | 7,31 | 33,90 | 244,44 | 1,56 | 0,34 | 0,64 | 0,20 | 0,06 | 0,90 | 1,34 | 447,50 | 3,82 | 0,00 | 306,68 | 0,00 | 0,00 | 172 | 2011 |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 60 | 0,48 | 0,06 | 47,88 | 195,60 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 0,00 | 0,00 | ПП | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 0,08 | 12,38 | 0,12 | 111,45 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,11 | 0,33 | 0,23 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,80 | 0,00 | 0,00 | 14 | 2011 |
| ЧАЙ С ДЖЕМОМ | 200/15 | 0,09 | 0,02 | 6,11 | 19,21 | 2,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 8,85 | 0,00 | 0,00 | 430 | 2008 |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ / МОРОЖЕНОЕ | 200 | 5,60 | 5,00 | 9,02 | 113,02 | 1,40 | 0,06 | 0,34 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 0,00 | 240,00 | 0,00 | 0,04 | 386 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,65 | 0,35 | 8,82 | 60,20 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 0,88 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 0,27 | 12,00 | 7,20 | 0,00 | 0,00 | ПП | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,44 | 0,36 | 29,21 | 137,83 | 0,00 | 0,08 | 0,03 | 0,00 | 1,18 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 0,74 | 16,20 | 12,42 | 0,00 | 0,01 | ПП | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 900 | 23,41 | 25,48 | 135,06 | 881,75 | 5,36 | 0,55 | 1,07 | 0,36 | 2,45 | 1,13 | 1,34 | 447,65 | 5,13 | 28,20 | 591,95 | 0,00 | 0,05 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ | 100 | 1,06 | 5,15 | 3,62 | 66,79 | 58,25 | 0,06 | 0,05 | 0,20 | 2,57 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 0,50 | 10,51 | 20,14 | 0,00 | 0,01 | 25 | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГОВЯДИНОЙ | 300 | 8,98 | 6,12 | 19,55 | 176,40 | 5,47 | 0,19 | 0,11 | 0,26 | 2,04 | 0,09 | 0,63 | 0,30 | 1,95 | 11,76 | 39,50 | 0,00 | 0,05 | 99 | 2008 |
| ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ | 150 | 36,24 | 49,86 | 0,21 | 646,55 | 1,47 | 0,11 | 0,27 | 0,21 | 4,11 | 0,21 | 1,12 | 1,06 | 12,60 | 8,79 | 32,91 | 0,04 | 0,24 | 293 | 2011 |
| ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ | 180 | 1,28 | 11,01 | 9,36 | 142,01 | 12,45 | 0,05 | 0,07 | 0,07 | 0,29 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 31,62 | 0,00 | 0,01 | 136 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,25 | 0,01 | 35,11 | 139,77 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,50 | 0,00 | 0,00 | 349 | 2011 |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200 | 1,36 | 0,39 | 22,12 | 98,94 | 5,92 | 0,02 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,32 | 0,00 | 30,60 | 0,00 | 0,00 | 389 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,65 | 0,35 | 8,82 | 60,20 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 0,88 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 0,27 | 12,00 | 7,20 | 0,00 | 0,00 | ПП | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 80 | 5,92 | 0,49 | 38,94 | 183,78 | 0,00 | 0,10 | 0,03 | 0,00 | 1,57 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,98 | 21,60 | 16,56 | 0,00 | 0,01 | ПП | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 1250 | 57,74 | 73,38 | 137,73 | 1 514,44 | 83,56 | 0,60 | 0,59 | 0,76 | 11,46 | 0,50 | 1,75 | 1,68 | 17,62 | 64,66 | 187,03 | 0,04 | 0,32 | | |
| Всего за день: | | 81,15 | 98,86 | 272,79 | 2 396,19 | 88,92 | 1,15 | 1,66 | 1,12 | 13,91 | 1,63 | 3,09 | 449,33 | 22,75 | 92,86 | 778,98 | 0,04 | 0,37 | | |

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порци | Пищевые | | | Энергет и- | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные | | | № рецеп. | Сборн ик |
|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|----------|----------|
| | | Белки | Жиры | Углев | | С, мг | В1, | В2, мг | А, мг | Е, мг | Д, | В12, | В6, | РР, | Фолие | Са, мг | Se, мг | Ф, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 100 | 0,98 | 3,16 | 3,68 | 48,31 | 16,70 | 0,05 | 0,03 | 0,08 | 1,51 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 0,33 | 7,76 | 18,49 | 0,00 | 0,01 | 24 | 2011 |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | 200 | 12,77 | 15,29 | 38,36 | 343,58 | 0,08 | 0,09 | 0,09 | 0,10 | 1,44 | 0,11 | 0,45 | 0,12 | 0,59 | 18,25 | 252,01 | 0,02 | 0,02 | 204 | 2011 |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 150 | 1,35 | 0,30 | 12,15 | 64,50 | 90,00 | 0,06 | 0,05 | 0,02 | 0,33 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 0,30 | 7,50 | 51,00 | 0,00 | 0,03 | 338 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/10 | 0,00 | 0,00 | 9,68 | 38,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,07 | 0,00 | 0,00 | 430 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 180 | 6,35 | 4,85 | 17,90 | 141,88 | 1,04 | 0,07 | 0,22 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 0,00 | 209,92 | 0,00 | 0,00 | 432 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 0,18 | 4,41 | 30,10 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,44 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,13 | 6,00 | 3,60 | 0,00 | 0,00 | ПП | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,96 | 0,24 | 19,47 | 91,89 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,78 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 0,50 | 10,80 | 8,28 | 0,00 | 0,01 | ПП | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 900 | 25,73 | 24,02 | 105,65 | 758,96 | 107,82 | 0,36 | 0,43 | 0,23 | 4,50 | 0,11 | 0,45 | 0,36 | 2,27 | 50,31 | 549,37 | 0,02 | 0,07 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ | 100 | 4,42 | 0,28 | 45,38 | 206,40 | 1,87 | 0,05 | 0,06 | 1,86 | 0,59 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | 0,74 | 8,40 | 42,94 | 0,00 | 0,05 | 63 | 2011 |
| ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ | 300 | 2,18 | 3,28 | 9,86 | 77,73 | 2,88 | 0,05 | 0,05 | 0,02 | 1,19 | 0,14 | 0,03 | 0,11 | 0,40 | 5,56 | 19,33 | 0,00 | 0,06 | 89 | 2011 |
| ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ | 120 | 18,85 | 7,32 | 10,88 | 185,30 | 4,58 | 0,12 | 0,13 | 0,08 | 3,03 | 0,11 | 0,03 | 0,15 | 1,78 | 12,84 | 63,43 | 0,02 | 0,67 | 242 | 2008 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 3,82 | 6,33 | 25,71 | 175,24 | 12,46 | 0,15 | 0,13 | 0,05 | 0,29 | 0,09 | 0,00 | 0,46 | 1,62 | 12,31 | 51,15 | 0,00 | 0,05 | 312 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/10/7 | 0,06 | 0,01 | 9,88 | 41,01 | 1,12 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,63 | 8,58 | 0,00 | 0,00 | 431 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,65 | 0,35 | 8,82 | 60,20 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 0,88 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 0,27 | 12,00 | 7,20 | 0,00 | 0,00 | ПП | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,44 | 0,36 | 29,21 | 137,83 | 0,00 | 0,08 | 0,03 | 0,00 | 1,18 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 0,74 | 16,20 | 12,42 | 0,00 | 0,01 | ПП | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 1017 | 36,42 | 17,93 | 139,74 | 883,71 | 22,91 | 0,52 | 0,43 | 2,01 | 7,16 | 0,34 | 0,06 | 0,99 | 5,56 | 67,94 | 205,05 | 0,02 | 0,84 | | |
| Всего за день: | | 62,15 | 41,95 | 245,39 | 1 642,67 | 130,73 | 0,88 | 0,86 | 2,24 | 11,66 | 0,45 | 0,51 | 1,35 | 7,83 | 118,25 | 754,42 | 0,04 | 0,91 | | |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порци | Пищевые | | | Энергет и- | Витамины | | | | | | | | | | | Минеральные | | | № рецеп. | Сборн ик |
|------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------|----------|----------|
| | | Белки | Жиры | Углев | | С, мг | В1, | В2, мг | А, мг | Е, мг | Д, | В12, | В6, | РР, | Фолие | Са, мг | Se, мг | Ф, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 220 | 18,72 | 33,45 | 15,37 | 419,43 | 1,44 | 0,11 | 0,50 | 0,38 | 2,91 | 2,64 | 0,54 | 0,17 | 0,46 | 12,86 | 143,70 | 0,03 | 0,05 | 219 | 2012 | |
| ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ | 200/20 | 0,18 | 0,06 | 14,59 | 57,07 | 0,26 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 13,20 | 0,00 | 0,00 | 376 | 2011 | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ / МОРОЖЕНОЕ | 200 | 5,60 | 5,00 | 9,02 | 113,02 | 1,40 | 0,06 | 0,34 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 0,00 | 240,00 | 0,00 | 0,04 | 386 | 2011 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,65 | 0,35 | 8,82 | 60,20 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 0,88 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 0,27 | 12,00 | 7,20 | 0,00 | 0,00 | ПП | 2008 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,44 | 0,36 | 29,21 | 137,83 | 0,00 | 0,08 | 0,03 | 0,00 | 1,18 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 0,74 | 16,20 | 12,42 | 0,00 | 0,01 | ПП | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 740 | 31,59 | 39,22 | 77,01 | 787,55 | 3,10 | 0,32 | 0,91 | 0,43 | 4,97 | 2,64 | 0,54 | 0,32 | 1,83 | 41,06 | 416,52 | 0,03 | 0,10 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОЛОДЫХ КАПУСТЫ | 100 | 1,51 | 5,09 | 8,91 | 89,06 | 17,20 | 0,02 | 0,04 | 0,04 | 2,25 | 0,00 | 0,00 | 0,13 | 0,49 | 9,69 | 44,58 | 0,00 | 0,02 | 45 | 2011 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ | 250 | 17,12 | 7,54 | 12,04 | 184,69 | 61,99 | 0,18 | 0,18 | 0,33 | 1,03 | 0,12 | 0,00 | 0,50 | 2,04 | 18,34 | 61,40 | 0,02 | 0,64 | 96 | 2008 | |
| ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ | 130/50 | 23,46 | 15,25 | 13,31 | 285,46 | 16,89 | 0,27 | 1,97 | 8,00 | 5,42 | 0,00 | 76,68 | 0,77 | 9,30 | 309,24 | 21,92 | 0,04 | 0,23 | 261 | 2008 | |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ | 180 | 9,83 | 11,60 | 44,34 | 320,15 | 0,00 | 0,26 | 0,15 | 0,05 | 5,56 | 0,17 | 0,00 | 0,32 | 2,68 | 25,57 | 24,37 | 0,00 | 0,02 | 171.1 | 2011 | |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200 | 0,97 | 0,00 | 24,64 | 106,70 | 3,20 | 0,03 | 0,07 | 0,43 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,32 | 0,00 | 36,00 | 0,00 | 0,00 | 389 | 2011 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,65 | 0,35 | 8,82 | 60,20 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 0,88 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 0,27 | 12,00 | 7,20 | 0,00 | 0,00 | ПП | 2008 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,44 | 0,36 | 29,21 | 137,83 | 0,00 | 0,08 | 0,03 | 0,00 | 1,18 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 0,74 | 16,20 | 12,42 | 0,00 | 0,01 | ПП | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 1010 | 59,98 | 40,19 | 141,27 | 1 184,09 | 99,28 | 0,91 | 2,47 | 8,85 | 16,32 | 0,29 | 76,68 | 1,87 | 15,84 | 391,04 | 207,89 | 0,06 | 0,92 | | | |
| Всего за день: | | 91,57 | 79,41 | 218,28 | 1 971,64 | 102,38 | 1,23 | 3,38 | 9,28 | 21,29 | 2,93 | 77,22 | 2,19 | 17,67 | 432,10 | 624,41 | 0,09 | 1,02 | | | |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порци | Пищевые | | | Энергет и- | Витамины | | | | | | | | | | | Минеральные | | | № рецеп. | Сборн ик |
|--|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-----|----------|----------|
| | | Белки | Жиры | Углев | | С, мг | В1, | В2, мг | А, мг | Е, мг | Д, | В12, | В6, | РР, | Фолие | Са, мг | Se, мг | Ф, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 220/30 | 40,14 | 27,31 | 50,39 | 615,39 | 0,53 | 0,11 | 0,52 | 0,13 | 2,93 | 0,14 | 0,18 | 0,07 | 1,22 | 3,61 | 381,55 | 0,05 | 0,06 | 224 | 2008 | |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 150 | 0,60 | 0,60 | 11,70 | 40,50 | 15,00 | 0,05 | 0,03 | 0,01 | 0,95 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | 0,45 | 3,00 | 24,00 | 0,00 | 0,02 | 338 | 2011 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/10 | 0,00 | 0,00 | 9,68 | 38,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,07 | 0,00 | 0,00 | 430 | 2008 | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ / МОРОЖЕНОЕ | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 106,00 | 1,40 | 0,08 | 0,34 | 0,05 | 0,14 | 0,00 | 0,80 | 0,12 | 0,20 | 15,60 | 240,00 | 0,00 | 0,04 | 386 | 2011 | |
| БАТОН | 60 | 4,50 | 1,74 | 11,04 | 79,20 | 0,00 | 0,07 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,53 | 0,00 | 11,40 | 0,00 | 0,00 | ПП | 2008 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,65 | 0,35 | 8,82 | 60,20 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 0,88 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 0,27 | 12,00 | 7,20 | 0,00 | 0,00 | ПП | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 910 | 53,69 | 35,00 | 99,63 | 939,99 | 16,93 | 0,38 | 0,94 | 0,19 | 4,90 | 0,14 | 0,98 | 0,38 | 2,67 | 34,21 | 670,22 | 0,05 | 0,12 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ЗЕЛЕННЫЙ С ОГУРЦОМ | 100 | 1,05 | 4,13 | 2,17 | 50,08 | 11,55 | 0,04 | 0,07 | 0,16 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 0,56 | 21,84 | 43,99 | 0,00 | 0,02 | 18 | 2011 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 300 | 3,11 | 2,84 | 22,62 | 128,84 | 7,92 | 0,12 | 0,06 | 0,24 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | 0,32 | 1,16 | 11,28 | 29,76 | 0,00 | 0,04 | 103 | 2011 | |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ | 120 | 14,44 | 15,65 | 10,78 | 269,82 | 0,00 | 0,08 | 0,13 | 0,05 | 2,81 | 0,16 | 2,10 | 0,33 | 3,61 | 12,65 | 16,22 | 0,00 | 0,04 | 268 | 2011 | |
| ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 180 | 4,87 | 6,50 | 16,71 | 133,64 | 11,83 | 0,09 | 0,14 | 0,81 | 0,66 | 0,09 | 0,00 | 0,23 | 1,07 | 13,30 | 78,36 | 0,00 | 0,03 | 317 | 2011 | |
| ЧАЙ С ПОВИДЛОМ | 200/15 | 0,06 | 0,00 | 9,60 | 38,64 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,77 | 0,00 | 0,00 | 430 | 2008 | |
| КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО С САХАРОМ | 200 | 0,30 | 0,06 | 27,99 | 113,44 | 0,48 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,05 | 0,06 | 13,48 | 0,00 | 0,00 | 359 | 2011 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,65 | 0,35 | 8,82 | 60,20 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 0,88 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 0,27 | 12,00 | 7,20 | 0,00 | 0,00 | ПП | 2008 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 80 | 5,92 | 0,49 | 38,94 | 183,78 | 0,00 | 0,10 | 0,03 | 0,00 | 1,57 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,98 | 21,60 | 16,56 | 0,00 | 0,01 | ПП | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 1235 | 32,40 | 30,02 | 137,63 | 978,44 | 31,81 | 0,51 | 0,47 | 1,26 | 9,32 | 0,25 | 2,10 | 1,16 | 7,70 | 92,73 | 213,34 | 0,00 | 0,14 | | | |
| Всего за день: | | 86,09 | 65,02 | 237,26 | 1 918,43 | 48,74 | 0,89 | 1,41 | 1,45 | 14,22 | 0,39 | 3,08 | 1,54 | 10,37 | 126,94 | 883,56 | 0,05 | 0,26 | | | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | |
|--|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|--------|----------|---------|--------|-----------------------|----------------------|--------|-------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг | Se, мг | Ф, мг |
| Итого за весь период | 786,50 | 656,44 | 2 517,06 | 19 542,48 | 880,25 | 9,88 | 16,72 | 28,68 | 144,79 | 11,38 | 174,23 | 465,59 | 139,08 | 1 925,41 | 7 664,50 | 0,51 | 6,22 |
| Среднее значение за период | 78,65 | 65,64 | 251,71 | 1 954,25 | 88,03 | 0,99 | 1,67 | 2,87 | 14,48 | 1,14 | 17,42 | 46,56 | 13,91 | 192,54 | 766,45 | 0,05 | 0,62 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 16,1 | 30,2 | 53,7 | | | | | | | | | | | | | | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | Обед |
|---------------|---------|------|
| 12-18 лет | 833 | 1145 |