



10-ти дневное  
для детей п

Иркутск ИБОВ «ЯСШ № 12»  
/В.Н.Кабанова/  
20.05  
г.

СОЛАСОВАНО:

# 1 день

| Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |        |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |  |
|--------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|--------------|------------------|--|
|                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод-ы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг |              |                  |  |
| Завтрак                                          |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |              |                  |  |
| БЛИНЫ НА КЕФИРЕ СО СЛАДКИМ СОУСОМ                | 200          | 7,5              | 23,3    | 51,9         | 449,9                         | 0,10     | 0,10  | 0,20  | 1,80  | 52,00                | 13,80  | 80,70  | 0,60   | 444          | 2012             |  |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                             | 220          | 3,3              | 1,1     | 46,2         | 211,2                         | 0,10     | 22,00 | 0,10  | 0,00  | 17,60                | 92,40  | 61,60  | 1,30   | 338          | 2011             |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 200/7/10     | 0,2              | 0,0     | 14,1         | 55,8                          | 0,00     | 1,60  | 0,00  | 0,00  | 12,70                | 5,20   | 5,10   | 0,50   | 376          | 2011             |  |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ                | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6         | 83,4                          | 0,00     | 1,60  | 0,00  | 0,00  | 12,60                | 7,20   | 12,60  | 2,50   | 389          | 2011             |  |
| БАТОН                                            | 60           | 4,5              | 1,7     | 30,8         | 157,2                         | 0,10     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 11,40                | 7,80   | 39,00  | 0,60   |              | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:                             | 897          | 16,5             | 26,3    | 162,6        | 957,5                         | 0,30     | 25,30 | 0,30  | 1,80  | 106,30               | 126,40 | 199,00 | 5,50   |              |                  |  |
| Обед                                             |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |              |                  |  |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ                        | 100          | 1,1              | 2,6     | 3,4          | 44,4                          | 0,00     | 24,90 | 0,20  | 1,60  | 33,10                | 18,50  | 24,80  | 0,90   | 23           | 2011             |  |
| БОРЩ С МЯСОМ                                     | 300          | 11,9             | 11,0    | 18,0         | 221,9                         | 0,10     | 15,00 | 0,40  | 1,70  | 76,60                | 49,30  | 154,70 | 3,00   | 62           | 2011             |  |
| ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК ОТВАРНЫЕ                        | 110          | 25,5             | 28,7    | 0,5          | 361,9                         | 0,10     | 1,50  | 0,10  | 0,40  | 23,10                | 24,20  | 217,90 | 2,10   | 288          | 2011             |  |
| КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ                               | 180          | 4,4              | 4,8     | 25,1         | 161,1                         | 0,20     | 11,10 | 0,00  | 0,20  | 71,80                | 35,20  | 111,40 | 1,40   | 311          | 2011             |  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОЙ ВАРИАНТ)           | 200          | 0,3              | 0,1     | 27,4         | 113,1                         | 0,00     | 2,40  | 0,00  | 0,10  | 20,40                | 10,80  | 10,80  | 0,20   | 342,2        | 2011             |  |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                             | 150          | 2,3              | 0,8     | 31,5         | 144,0                         | 0,10     | 15,00 | 0,00  | 0,00  | 12,00                | 63,00  | 42,00  | 0,90   | 338          | 2011             |  |
| БАТОН                                            | 60           | 4,5              | 1,7     | 30,8         | 157,2                         | 0,10     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 11,40                | 7,80   | 39,00  | 0,60   |              | 2008             |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                      | 50           | 4,4              | 0,6     | 28,2         | 135,8                         | 0,10     | 0,00  | 0,00  | 1,50  | 12,00                | 12,70  | 57,90  | 2,70   |              | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:                             | 1150         | 54,4             | 50,3    | 164,9        | 1 339,4                       | 0,70     | 69,90 | 0,70  | 5,50  | 260,40               | 221,50 | 658,50 | 11,80  |              |                  |  |
| Всего за день:                                   |              | 70,9             | 76,6    | 327,5        | 2 296,9                       | 1,00     | 95,20 | 1,00  | 7,30  | 366,70               | 347,90 | 857,50 | 17,30  |              |                  |  |

# 2 день

| Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |          |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|----------|--------|--------------|------------------|
|                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод-ы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг    | Fe, мг |              |                  |
| Завтрак                                   |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| ПУДИНГ МАННЫЙ                             | 200          | 8,3              | 14,5    | 51,5         | 368,0                         | 0,10     | 0,30  | 0,10  | 1,70  | 80,00                | 21,90  | 107,80   | 1,20   |              | 2008             |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                         | 50           | 5,8              | 12,9    | 13,0         | 192,1                         | 0,00     | 0,10  | 0,20  | 0,30  | 152,90               | 9,10   | 101,50   | 0,50   | 3            | 2008             |
| КАКАО С МОЛОКОМ                           | 200          | 7,2              | 6,0     | 21,4         | 170,7                         | 0,00     | 1,20  | 0,00  | 0,00  | 231,40               | 40,30  | 183,60   | 1,00   | 382          | 2011             |
| МОРОЖЕНОЕ СЛИВОЧНОЕ                       | 100          | 3,3              | 8,7     | 15,5         | 153,0                         | 0,00     | 0,60  | 0,00  | 0,30  | 140,00               | 22,00  | 108,00   | 0,00   | 386          | 2011             |
| ПЕЧЕНЬЕ                                   | 30           | 2,3              | 2,9     | 22,3         | 125,1                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 8,70                 | 6,00   | 27,00    | 0,60   |              | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                               | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0         | 81,6                          | 0,10     | 0,00  | 0,00  | 0,90  | 7,20                 | 7,60   | 34,80    | 1,60   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                      | 620          | 29,5             | 45,4    | 140,7        | 1 090,5                       | 0,20     | 2,20  | 0,30  | 3,20  | 620,20               | 106,90 | 562,70   | 4,90   |              |                  |
| Обед                                      |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ | 100          | 1,8              | 3,2     | 7,9          | 68,0                          | 0,00     | 7,90  | 0,60  | 1,80  | 24,70                | 23,00  | 51,40    | 1,00   | 39           | 2011             |
| ЩИ ЗЕЛЕНЫЕ                                | 300          | 3,5              | 6,6     | 11,2         | 118,4                         | 0,10     | 16,10 | 0,10  | 1,50  | 76,30                | 55,50  | 79,50    | 2,50   | 86           | 2008             |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ       | 100          | 14,9             | 16,1    | 13,7         | 258,6                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,50  | 13,70                | 22,90  | 145,00   | 2,40   | 282          | 2012             |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ                | 180          | 9,8              | 2,5     | 44,2         | 238,7                         | 0,20     | 0,00  | 0,00  | 5,30  | 20,90                | 145,00 | 214,70   | 5,00   | 171,1        | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ               | 200          | 0,0              | 0,0     | 19,4         | 77,4                          | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 8,50                 | 1,80   | 0,00     | 0,00   | 349          | 2011             |
| ФИТО-ЧАЙ                                  | 200          | 0,0              | 0,0     | 0,0          | 0,0                           | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 8,70                 | 2,00   | 0,00     | 0,00   | 375          | 2011             |
| БАТОН                                     | 60           | 4,5              | 1,7     | 30,8         | 157,2                         | 0,10     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 11,40                | 7,80   | 39,00    | 0,60   |              | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                               | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2         | 102,0                         | 0,10     | 0,00  | 0,00  | 1,10  | 9,00                 | 9,50   | 43,50    | 2,00   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                      | 1190         | 37,8             | 30,5    | 148,4        | 1 020,3                       | 0,50     | 24,00 | 0,70  | 10,20 | 173,20               | 267,50 | 573,10   | 13,50  |              |                  |
| Всего за день:                            |              | 67,3             | 75,9    | 289,1        | 2 110,8                       | 0,70     | 26,20 | 1,00  | 13,40 | 793,40               | 374,40 | 1 135,80 | 18,40  |              |                  |



### 3 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |       |       | Минеральные вещества |        |          |        | № рецеп-туры | Сборник рецептов |  |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|--------|-------|-------|----------------------|--------|----------|--------|--------------|------------------|--|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод-ы, г |                               | В1, мг   | С, мг  | А, мг | Е, мг | Ca, мг               | Mg, мг | P, мг    | Fe, мг |              |                  |  |
| Завтрак                                     |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |  |
| САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦОМ                     | 100          | 1,0              | 4,5     | 2,2          | 52,9                          | 0,00     | 11,60  | 0,10  | 2,20  | 44,00                | 24,00  | 36,70    | 0,90   | 18           | 2011             |  |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ                   | 200          | 13,5             | 16,5    | 38,4         | 358,1                         | 0,10     | 0,10   | 0,20  | 1,50  | 270,80               | 20,50  | 177,00   | 1,20   | 204          | 2011             |  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                  | 200          | 6,8              | 6,1     | 22,9         | 175,8                         | 0,00     | 1,10   | 0,00  | 0,00  | 229,60               | 32,70  | 177,50   | 0,60   | 379          | 2011             |  |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                        | 210          | 1,7              | 0,8     | 15,8         | 86,1                          | 0,10     | 126,00 | 0,00  | 1,10  | 84,00                | 37,80  | 0,00     | 0,00   | 338          | 2011             |  |
| БАТОН                                       | 60           | 4,5              | 1,7     | 30,8         | 157,2                         | 0,10     | 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                          | 0,10     | 0,00   | 0,00  | 0,90  | 7,20                 | 7,60   | 34,80    | 1,60   |              | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:                        | 810          | 30,1             | 30,0    | 127,1        | 911,7                         | 0,40     | 138,80 | 0,30  | 5,70  | 647,00               | 130,40 | 465,00   | 4,90   |              |                  |  |
| Обед                                        |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |  |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ | 100          | 1,1              | 3,1     | 3,6          | 48,8                          | 0,00     | 58,30  | 0,20  | 1,70  | 20,10                | 15,40  | 21,80    | 0,80   | 25           | 2008             |  |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ                               | 300          | 3,6              | 5,0     | 12,2         | 109,2                         | 0,10     | 13,20  | 0,26  | 0,24  | 36,00                | 26,40  | 63,60    | 0,96   | 95           | 2008             |  |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                           | 180          | 3,8              | 6,4     | 25,8         | 176,3                         | 0,20     | 12,50  | 0,00  | 0,30  | 51,30                | 36,30  | 102,60   | 1,40   | 312          | 2011             |  |
| РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ           | 180          | 24,5             | 14,2    | 16,9         | 293,5                         | 0,10     | 1,20   | 0,10  | 0,60  | 109,10               | 86,90  | 376,00   | 2,40   | 254          | 2012             |  |
| СОКИ ФРУКТОВЫЕ                              | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6         | 83,4                          | 0,00     | 1,60   | 0,00  | 0,00  | 12,60                | 7,20   | 12,60    | 2,50   | 389          | 2011             |  |
| БАТОН                                       | 60           | 4,5              | 1,7     | 30,8         | 157,2                         | 0,10     | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 11,40                | 7,80   | 39,00    | 0,60   |              | 2008             |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2         | 102,0                         | 0,10     | 0,00   | 0,00  | 1,10  | 9,00                 | 9,50   | 43,50    | 2,00   |              | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:                        | 1070         | 41,8             | 31,0    | 130,1        | 970,4                         | 0,60     | 86,80  | 0,56  | 3,94  | 249,50               | 189,50 | 659,10   | 10,66  |              |                  |  |
| Всего за день:                              |              | 71,9             | 61,0    | 257,2        | 1 882,1                       | 1,00     | 225,60 | 0,86  | 9,64  | 896,50               | 319,90 | 1 124,10 | 15,56  |              |                  |  |

### 4 день

| Прием пищи, наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |          |        | № рецеп-туры | Сборник рецептов |  |
|-------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|----------|--------|--------------|------------------|--|
|                                                 |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод-ы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Ca, мг               | Mg, мг | P, мг    | Fe, мг |              |                  |  |
| Завтрак                                         |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |          |        |              |                  |  |
| ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ                       | 200          | 19,0             | 33,9    | 4,7          | 399,6                         | 0,10     | 0,40  | 0,50  | 3,20  | 149,70               | 23,40  | 293,90   | 3,20   | 223          | 2012             |  |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ                       | 100          | 1,1              | 6,1     | 3,4          | 75,8                          | 0,00     | 24,90 | 0,20  | 3,00  | 33,10                | 18,50  | 24,80    | 0,90   | 23           | 2011             |  |
| ФИТО-ЧАЙ                                        | 200          | 0,0              | 0,0     | 0,0          | 0,0                           | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 8,70                 | 2,00   | 0,00     | 0,00   | 375          | 2011             |  |
| КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН  | 250          | 7,3              | 6,3     | 10,0         | 132,5                         | 0,10     | 1,80  | 0,10  | 0,20  | 300,00               | 35,00  | 237,50   | 0,30   | 386          | 2011             |  |
| БАТОН                                           | 60           | 4,5              | 1,7     | 30,8         | 157,2                         | 0,10     | 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                          | 0,10     | 0,00  | 0,00  | 0,90  | 7,20                 | 7,60   | 34,80    | 1,60   |              | 2008             |  |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                            | 100          | 0,9              | 0,2     | 7,9          | 41,7                          | 0,00     | 24,00 | 0,00  | 0,20  | 30,60                | 11,70  | 20,70    | 0,30   | 338          | 2011             |  |
| Итого за прием пищи:                            | 950          | 35,4             | 48,6    | 73,8         | 888,4                         | 0,40     | 51,10 | 0,80  | 7,50  | 540,70               | 106,00 | 650,70   | 6,90   |              |                  |  |
| Обед                                            |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |          |        |              |                  |  |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ                   | 100          | 1,5              | 3,1     | 8,9          | 70,4                          | 0,00     | 17,20 | 0,00  | 1,40  | 44,50                | 13,20  | 24,70    | 0,80   | 45           | 2011             |  |
| БОРЩ ЗЕЛЕНЫЙ                                    | 300          | 14,6             | 18,3    | 16,5         | 291,4                         | 0,10     | 16,20 | 0,20  | 3,70  | 88,80                | 65,70  | 184,90   | 3,50   | 85           | 2011             |  |
| ПЛОВ                                            | 280          | 31,7             | 32,5    | 49,1         | 616,5                         | 0,20     | 2,30  | 0,30  | 5,10  | 33,30                | 67,50  | 330,60   | 4,20   | 265          | 2011             |  |
| КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ | 200          | 0,3              | 0,1     | 23,2         | 94,1                          | 0,00     | 0,50  | 0,00  | 0,00  | 13,50                | 3,60   | 10,70    | 0,70   | 359          | 2011             |  |
| БАТОН                                           | 60           | 4,5              | 1,7     | 30,8         | 157,2                         | 0,10     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 11,40                | 7,80   | 39,00    | 0,60   |              | 2008             |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                     | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2         | 102,0                         | 0,10     | 0,00  | 0,00  | 1,10  | 9,00                 | 9,50   | 43,50    | 2,00   |              | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:                            | 990          | 55,9             | 56,1    | 149,7        | 1 331,6                       | 0,50     | 36,20 | 0,50  | 11,30 | 200,50               | 167,30 | 633,40   | 11,80  |              |                  |  |
| Всего за день:                                  |              | 91,3             | 104,7   | 223,5        | 2 220,0                       | 0,90     | 87,30 | 1,30  | 18,80 | 741,20               | 273,30 | 1 284,10 | 18,70  |              |                  |  |



### 5 день

| Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |       |       | Минеральные вещества |        |          |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-----------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|--------|-------|-------|----------------------|--------|----------|--------|--------------|------------------|
|                                         |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               | В1, мг   | С, мг  | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг    | Fe, мг |              |                  |
| Завтрак                                 |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА                       | 250          | 6,5              | 21,9    | 51,5         | 534,7                         | 0,13     | 0,00   | 0,22  | 1,32  | 289,23               | 50,40  | 416,33   | 2,41   | 225          | 2008             |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                    | 210          | 1,9              | 0,0     | 26,0         | 115,5                         | 0,00     | 84,00  | 0,00  | 0,00  | 69,30                | 50,40  | 58,80    | 3,80   | 338          | 2011             |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                        | 210          | 6,2              | 5,3     | 10,3         | 116,1                         | 0,10     | 1,20   | 0,10  | 0,00  | 226,00               | 24,80  | 159,50   | 0,20   | 385          | 2011             |
| БАТОН                                   | 60           | 4,5              | 1,7     | 30,8         | 157,2                         | 0,10     | 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                          | 0,10     | 0,00   | 0,00  | 0,90  | 7,20                 | 7,60   | 34,80    | 1,60   |              | 2008             |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ              | 200/50/15    | 1,6              | 1,3     | 9,3          | 54,5                          | 0,00     | 0,30   | 0,00  | 0,00  | 59,70                | 9,00   | 39,70    | 0,50   | 378          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                    | 1035         | 23,3             | 30,6    | 144,9        | 1 059,6                       | 0,43     | 85,50  | 0,32  | 2,22  | 662,83               | 150,00 | 748,13   | 9,11   |              |                  |
| Обед                                    |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| САЛАТ ЗЕЛЕНЬ С ОГУРЦОМ                  | 100          | 1,0              | 3,2     | 2,2          | 41,2                          | 0,00     | 11,60  | 0,10  | 1,70  | 44,00                | 24,00  | 36,70    | 0,90   | 18           | 2011             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ               | 300          | 17,3             | 7,9     | 24,4         | 237,2                         | 0,20     | 8,40   | 0,30  | 1,90  | 52,50                | 51,70  | 225,90   | 1,60   | 101          | 2011             |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ, КРОЛИКА ИЛИ СУБПРОДУКТОВ | 300          | 25,1             | 15,0    | 23,6         | 357,0                         | 0,40     | 27,90  | 8,40  | 6,20  | 40,10                | 58,00  | 404,20   | 8,70   | 289          | 2011             |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ                            | 200          | 1,9              | 0,2     | 5,6          | 34,9                          | 0,10     | 8,00   | 0,10  | 0,00  | 12,60                | 21,60  | 57,60    | 1,30   | 389          | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2         | 102,0                         | 0,10     | 0,00   | 0,00  | 1,10  | 9,00                 | 9,50   | 43,50    | 2,00   |              | 2008             |
| БАТОН                                   | 60           | 4,5              | 1,7     | 30,8         | 157,2                         | 0,10     | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 11,40                | 7,80   | 39,00    | 0,60   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                    | 1010         | 53,1             | 28,4    | 107,8        | 929,5                         | 0,90     | 55,90  | 8,90  | 10,90 | 169,60               | 172,60 | 806,90   | 15,10  |              |                  |
| Всего за день:                          |              | 76,4             | 59,0    | 252,7        | 1 989,1                       | 1,33     | 141,40 | 9,22  | 13,12 | 832,43               | 322,60 | 1 555,03 | 24,21  |              |                  |

### 6 день

| Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |       |       | Минеральные вещества |        |          |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|----------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|--------|-------|-------|----------------------|--------|----------|--------|--------------|------------------|
|                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               | В1, мг   | С, мг  | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг    | Fe, мг |              |                  |
| Завтрак                                |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| БЛИНЫ НА КЕФИРЕ СО СЛАДКИМ СОУСОМ      | 200          | 6,5              | 24,4    | 45,5         | 429,9                         | 0,10     | 0,10   | 0,20  | 2,30  | 50,40                | 12,40  | 73,40    | 0,60   | 444          | 2012             |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                   | 210          | 3,2              | 1,1     | 44,1         | 201,6                         | 0,10     | 21,00  | 0,10  | 0,00  | 16,80                | 88,20  | 58,80    | 1,30   | 338          | 2011             |
| КАКАО С МОЛОКОМ                        | 200          | 6,9              | 5,7     | 29,6         | 198,7                         | 0,00     | 1,10   | 0,00  | 0,00  | 219,20               | 38,80  | 174,80   | 1,00   | 382          | 2011             |
| ЙОГУРТ                                 | 200          | 4,0              | 3,0     | 6,0          | 96,0                          | 0,10     | 1,40   | 0,10  | 0,00  | 240,00               | 28,00  | 190,00   | 0,00   |              | 2008             |
| БАТОН                                  | 60           | 4,5              | 1,7     | 30,8         | 157,2                         | 0,10     | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 11,40                | 7,80   | 39,00    | 0,60   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                   | 870          | 25,1             | 35,9    | 156,0        | 1 083,4                       | 0,40     | 23,60  | 0,40  | 2,30  | 537,80               | 175,20 | 536,00   | 3,50   |              |                  |
| Обед                                   |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ              | 100          | 1,8              | 3,1     | 13,9         | 94,2                          | 0,00     | 25,30  | 0,00  | 1,30  | 48,60                | 17,80  | 41,40    | 0,90   | 47           | 2011             |
| БОРЩ С МЯСОМ                           | 300          | 11,9             | 14,0    | 17,9         | 248,7                         | 0,10     | 15,00  | 0,40  | 3,10  | 71,60                | 49,00  | 153,30   | 2,90   | 62           | 2011             |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)          | 100          | 10,3             | 12,4    | 9,4          | 191,6                         | 0,00     | 1,70   | 0,10  | 1,30  | 19,40                | 17,80  | 100,80   | 1,40   | 286          | 2008             |
| КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ                     | 180          | 4,4              | 4,8     | 25,1         | 161,1                         | 0,20     | 11,10  | 0,00  | 0,20  | 73,20                | 35,30  | 111,70   | 1,40   | 311          | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОЙ ВАРИАНТ) | 200          | 0,4              | 0,1     | 14,8         | 63,9                          | 0,00     | 3,00   | 0,00  | 0,20  | 23,50                | 13,10  | 13,50    | 0,30   | 342,2        | 2011             |
| СОК                                    | 200          | 0,2              | 0,4     | 31,2         | 130,0                         | 0,00     | 320,00 | 0,20  | 0,00  | 27,00                | 9,00   | 63,00    | 2,50   | 389          | 2011             |
| БАТОН                                  | 60           | 4,5              | 1,7     | 30,8         | 157,2                         | 0,10     | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 11,40                | 7,80   | 39,00    | 0,60   |              | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                            | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2         | 102,0                         | 0,10     | 0,00   | 0,00  | 1,10  | 9,00                 | 9,50   | 43,50    | 2,00   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                   | 1190         | 36,8             | 36,9    | 164,3        | 1 148,7                       | 0,50     | 376,10 | 0,70  | 7,20  | 283,70               | 159,30 | 566,20   | 12,00  |              |                  |
| Всего за день:                         |              | 61,9             | 72,8    | 320,3        | 2 232,1                       | 0,90     | 399,70 | 1,10  | 9,50  | 821,50               | 334,50 | 1 102,20 | 15,50  |              |                  |

### 7 день



| Прием пищи, наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |       |       | Минеральные вещества |        |          |        | № рецеп-туры | Сборник рецептов |  |
|-------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|--------|-------|-------|----------------------|--------|----------|--------|--------------|------------------|--|
|                                                 |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод-ы, г |                               | В1, мг   | С, мг  | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг    | Fe, мг |              |                  |  |
| Завтрак                                         |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |  |
|                                                 | 350          | 13,9             | 7,0     | 85,6         | 465,5                         | 1,00     | 1,50   | 0,70  | 0,20  | 291,50               | 44,90  | 204,10   | 16,00  | 179          | 2011             |  |
| ЗАВТРАК СУХОЙ С МОЛОКОМ                         | 40           | 2,4              | 9,2     | 15,5         | 153,4                         | 0,00     | 0,00   | 0,10  | 0,20  | 6,90                 | 3,90   | 21,40    | 0,30   | 1            | 2011             |  |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ                             | 200          | 0,0              | 0,0     | 0,0          | 0,0                           | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 8,70                 | 2,00   | 0,00     | 0,00   | 375          | 2011             |  |
| ФИТО-ЧАЙ                                        | 30           | 0,8              | 1,0     | 22,5         | 103,0                         | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 4,30                 | 2,70   | 9,70     | 0,50   |              | 2008             |  |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ                            | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0         | 81,6                          | 0,10     | 0,00   | 0,00  | 0,90  | 7,20                 | 7,60   | 34,80    | 1,60   |              | 2008             |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                     | 200          | 1,8              | 0,0     | 24,8         | 110,0                         | 0,00     | 80,00  | 0,00  | 0,00  | 66,00                | 48,00  | 56,00    | 3,60   | 338          | 2011             |  |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                            | 15           | 3,5              | 4,4     | 0,0          | 54,6                          | 0,00     | 0,10   | 0,00  | 0,00  | 132,00               | 5,30   | 75,00    | 0,20   | 15           | 2011             |  |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                  | 875          | 25,0             | 22,0    | 165,4        | 968,1                         | 1,10     | 81,60  | 0,80  | 1,30  | 516,60               | 114,40 | 401,00   | 22,20  |              |                  |  |
| Итого за прием пищи:                            |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |  |
| Обед                                            |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |  |
|                                                 | 100          | 1,1              | 3,1     | 3,6          | 48,8                          | 0,00     | 58,30  | 0,20  | 1,70  | 20,10                | 15,40  | 21,80    | 0,80   | 25           | 2008             |  |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ     | 300          | 17,0             | 15,2    | 15,5         | 266,8                         | 0,10     | 7,60   | 0,30  | 1,10  | 45,90                | 42,20  | 189,00   | 2,70   | 74           | 2011             |  |
| РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ) | 110          | 25,5             | 28,7    | 0,5          | 361,9                         | 0,10     | 1,50   | 0,10  | 0,40  | 23,10                | 24,20  | 217,90   | 2,10   | 288          | 2011             |  |
| ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК ОТВАРНЫЕ                       | 180          | 3,3              | 4,0     | 13,5         | 102,5                         | 0,00     | 10,40  | 0,60  | 0,50  | 69,70                | 30,90  | 74,80    | 0,90   | 339          | 2008             |  |
| ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (2-Й ВАРИАНТ)            | 200          | 0,0              | 0,0     | 9,7          | 38,7                          | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 8,30                 | 1,80   | 0,00     | 0,00   | 349          | 2011             |  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                     | 60           | 4,5              | 1,7     | 30,8         | 157,2                         | 0,10     | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 11,40                | 7,80   | 39,00    | 0,60   |              | 2008             |  |
| БАТОН                                           | 150          | 3,0              | 2,3     | 4,5          | 72,0                          | 0,00     | 1,10   | 0,00  | 0,00  | 180,00               | 21,00  | 142,50   | 0,00   |              | 2008             |  |
| ЙОГУРТ                                          | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2         | 102,0                         | 0,10     | 0,00   | 0,00  | 1,10  | 9,00                 | 9,50   | 43,50    | 2,00   |              | 2008             |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                     | 1150         | 57,7             | 55,4    | 99,3         | 1 149,9                       | 0,40     | 78,90  | 1,20  | 4,80  | 367,50               | 152,80 | 728,50   | 9,10   |              |                  |  |
| Итого за прием пищи:                            |              | 82,7             | 77,4    | 264,7        | 2 118,0                       | 1,50     | 160,50 | 2,00  | 6,10  | 884,10               | 267,20 | 1 129,50 | 31,30  |              |                  |  |
| Всего за день:                                  |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |  |

## 8 день

| 8 день                                         |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
|------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|--------|-------|-------|----------------------|--------|----------|--------|--------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |       |       | Минеральные вещества |        |          |        | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|                                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод-ы, г |                               | В1, мг   | С, мг  | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг    | Fe, мг |              |                  |
| Завтрак                                        |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
|                                                | 200          | 14,0             | 15,3    | 38,3         | 348,8                         | 0,10     | 0,10   | 0,10  | 1,40  | 297,00               | 21,60  | 187,80   | 1,40   | 204          | 2011             |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ                      | 100          | 1,0              | 6,1     | 3,7          | 75,2                          | 0,00     | 16,70  | 0,10  | 2,70  | 18,50                | 16,20  | 34,30    | 1,00   | 24           | 2011             |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ            | 200          | 6,8              | 5,3     | 23,1         | 168,9                         | 0,00     | 1,10   | 0,00  | 0,00  | 229,60               | 32,70  | 177,50   | 0,60   | 379          | 2011             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                     | 60           | 4,5              | 1,7     | 30,8         | 157,2                         | 0,10     | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 11,40                | 7,80   | 39,00    | 0,60   |              | 2008             |
| БАТОН                                          | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0         | 81,6                          | 0,10     | 0,00   | 0,00  | 0,90  | 7,20                 | 7,60   | 34,80    | 1,60   |              | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                    | 250          | 7,3              | 6,3     | 10,0         | 132,5                         | 0,10     | 1,80   | 0,10  | 0,20  | 300,00               | 35,00  | 237,50   | 0,30   | 386          | 2011             |
| КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН | 850          | 36,2             | 35,1    | 122,9        | 964,2                         | 0,40     | 19,70  | 0,30  | 5,20  | 863,70               | 120,90 | 710,90   | 5,50   |              |                  |
| Итого за прием пищи:                           |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| Обед                                           |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
|                                                | 100          | 1,2              | 0,1     | 11,2         | 51,7                          | 0,10     | 1,90   | 1,80  | 0,60  | 42,90                | 32,00  | 46,30    | 0,80   | 63           | 2011             |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ                     | 300          | 7,2              | 5,1     | 21,0         | 159,3                         | 0,18     | 6,78   | 0,24  | 0,34  | 56,50                | 42,94  | 157,07   | 2,15   | 99           | 2008             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ          | 130          | 27,8             | 22,9    | 11,7         | 364,0                         | 0,23     | 5,20   | 0,16  | 6,76  | 62,40                | 52,00  | 275,60   | 2,34   | 242          | 2008             |
| ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ                     | 180          | 3,7              | 6,5     | 24,4         | 169,2                         | 0,17     | 6,00   | 0,05  | 0,24  | 56,40                | 34,80  | 102,00   | 1,32   | 335          | 2008             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                              | 200          | 0,1              | 0,0     | 10,2         | 43,9                          | 0,00     | 2,60   | 0,00  | 0,00  | 14,60                | 3,60   | 3,20     | 0,20   | 436          | 2008             |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                               | 200          | 1,0              | 0,0     | 14,6         | 62,0                          | 0,02     | 172,00 | 0,02  | 0,80  | 80,00                | 70,00  | 40,00    | 0,80   | К/К          | 2008             |
| СОК                                            | 60           | 4,5              | 1,7     | 30,8         | 157,2                         | 0,10     | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 11,40                | 7,80   | 39,00    | 0,60   |              | 2008             |
| БАТОН                                          | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2         | 102,0                         | 0,10     | 0,00   | 0,00  | 1,10  | 9,00                 | 9,50   | 43,50    | 2,00   |              | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                    | 1220         | 48,9             | 36,7    | 145,1        | 1 109,3                       | 0,90     | 194,48 | 2,27  | 9,84  | 333,20               | 252,64 | 706,67   | 10,21  |              |                  |
| Итого за прием пищи:                           |              | 85,1             | 71,8    | 268,0        | 2 073,5                       | 1,30     | 214,18 | 2,57  | 15,04 | #####                | 373,54 | 1 417,57 | 15,71  |              |                  |
| Всего за день:                                 |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |



## 9 день

| 9 день                                         |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
|------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|--------|-------|-------|----------------------|--------|----------|--------|--------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |       |       | Минеральные вещества |        |          |        | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|                                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               | В1, мг   | С, мг  | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг    | Fe, мг |              |                  |
| Завтрак                                        |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
|                                                | 200          | 14,7             | 19,7    | 9,6          | 275,1                         | 0,10     | 1,40   | 0,30  | 2,30  | 140,00               | 24,50  | 234,60   | 2,40   | 219          | 2012             |
| ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ                       | 200/15/7     | 0,2              | 0,0     | 7,2          | 30,6                          | 0,00     | 1,10   | 0,00  | 0,00  | 13,20                | 4,60   | 5,10     | 0,50   | 377          | 2011             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                  | 220          | 4,4              | 3,3     | 6,6          | 105,6                         | 0,10     | 1,50   | 0,10  | 0,00  | 264,00               | 30,80  | 209,00   | 0,00   | 386          | 2011             |
| КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН | 200          | 2,9              | 1,0     | 40,7         | 186,2                         | 0,10     | 8,00   | 0,10  | 0,00  | 14,40                | 75,60  | 50,40    | 1,10   | 338          | 2011             |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                           | 60           | 4,5              | 1,7     | 30,8         | 157,2                         | 0,10     | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 11,40                | 7,80   | 39,00    | 0,60   |              | 2008             |
| БАТОН                                          | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0         | 81,6                          | 0,10     | 0,00   | 0,00  | 0,90  | 7,20                 | 7,60   | 34,80    | 1,60   |              | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                    | 942          | 29,3             | 26,1    | 111,9        | 836,3                         | 0,50     | 12,00  | 0,50  | 3,20  | 450,20               | 150,90 | 572,90   | 6,20   |              |                  |
| Итого за прием пищи:                           |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| Обед                                           |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
|                                                | 100          | 1,5              | 3,4     | 7,2          | 66,3                          | 0,00     | 17,20  | 0,00  | 1,50  | 44,70                | 13,20  | 24,80    | 0,80   | 35           | 2008             |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ                  | 300          | 18,2             | 6,3     | 14,9         | 196,4                         | 0,30     | 74,30  | 0,30  | 1,10  | 77,80                | 73,40  | 270,80   | 1,60   | 96           | 2008             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ             | 125          | 22,6             | 11,9    | 3,5          | 237,7                         | 0,30     | 16,60  | 7,80  | 3,30  | 31,10                | 20,90  | 331,30   | 7,00   | 261          | 2011             |
| ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ                        | 180          | 9,8              | 2,5     | 44,2         | 238,7                         | 0,20     | 0,00   | 0,00  | 5,30  | 23,30                | 145,20 | 215,10   | 5,00   | 171.1        | 2011             |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ                     | 180          | 9,8              | 2,5     | 44,2         | 238,7                         | 0,20     | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 12,60                | 7,20   | 12,60    | 2,50   | 389          | 2011             |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ              | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6         | 83,4                          | 0,00     | 1,60   | 0,00  | 0,00  | 0,00                 | 11,40  | 7,80     | 39,00  | 0,60         | 2008             |
| БАТОН                                          | 60           | 4,5              | 1,7     | 30,8         | 157,2                         | 0,10     | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 11,40                | 7,80   | 39,00    | 0,60   |              | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                    | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2         | 102,0                         | 0,10     | 0,00   | 0,00  | 1,10  | 9,00                 | 9,50   | 43,50    | 2,00   |              | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                    | 1015         | 60,9             | 26,4    | 141,4        | 1 081,7                       | 1,00     | 109,70 | 8,10  | 12,30 | 209,90               | 277,20 | 937,10   | 19,50  |              |                  |
| Итого за прием пищи:                           |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| Всего за день:                                 |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
|                                                |              | 90,2             | 52,5    | 253,3        | 1 918,0                       | 1,50     | 121,70 | 8,60  | 15,50 | 660,10               | 428,10 | 1 510,00 | 25,70  |              |                  |

## 10 день

| 10 день                                         |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
|-------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|----------|--------|--------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |          |        | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|                                                 |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод-ы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг    | Fe, мг |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                                  |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
|                                                 | 250          | 6,5              | 21,9    | 51,5         | 534,7                         | 0,13     | 0,00  | 0,22  | 1,32  | 289,23               | 50,40  | 416,33   | 2,41   | 225          | 2008             |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА                               | 200          | 3,7              | 3,2     | 12,0         | 91,7                          | 0,00     | 0,60  | 0,00  | 0,00  | 135,40               | 16,50  | 95,90    | 0,40   | 378          | 2011             |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ                      | 100          | 3,2              | 8,4     | 15,0         | 148,4                         | 0,00     | 0,20  | 0,00  | 0,30  | 119,00               | 17,60  | 86,40    | 0,00   | 386          | 2011             |
| МОРОЖЕНОЕ СЛИВОЧНОЕ                             | 60           | 4,5              | 1,7     | 30,8         | 157,2                         | 0,10     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 11,40                | 7,80   | 39,00    | 0,60   |              | 2008             |
| БАТОН                                           | 610          | 17,9             | 35,2    | 109,3        | 932,0                         | 0,23     | 0,80  | 0,22  | 1,62  | 555,03               | 92,30  | 637,63   | 3,41   |              |                  |
| <b>Обед</b>                                     |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| Итого за прием пищи:                            |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
|                                                 | 100          | 1,0              | 3,2     | 2,2          | 41,2                          | 0,00     | 11,60 | 0,10  | 1,70  | 44,00                | 24,00  | 36,70    | 0,90   | 18           | 2011             |
| САЛАТ ЗЕЛЕНЬ С ОГУРЦОМ                          | 300          | 15,3             | 1,1     | 24,9         | 169,5                         | 0,20     | 8,50  | 0,30  | 1,20  | 52,30                | 50,70  | 217,70   | 1,60   | 100          | 2008             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ        | 100          | 14,8             | 15,7    | 12,4         | 249,3                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,90  | 13,60                | 23,80  | 148,30   | 2,80   | 282          | 2012             |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ             | 180          | 3,8              | 3,7     | 15,3         | 112,2                         | 0,00     | 11,80 | 0,80  | 0,50  | 78,00                | 34,70  | 85,70    | 1,30   | 338          | 2008             |
| ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ                          | 200          | 0,3              | 0,1     | 13,5         | 55,4                          | 0,00     | 0,50  | 0,00  | 0,00  | 13,30                | 3,60   | 10,70    | 0,70   | 359          | 2011             |
| КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ | 60           | 4,5              | 1,7     | 30,8         | 157,2                         | 0,10     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 11,40                | 7,80   | 39,00    | 0,60   |              | 2008             |
| БАТОН                                           | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2         | 102,0                         | 0,10     | 0,00  | 0,00  | 1,10  | 9,00                 | 9,50   | 43,50    | 2,00   |              | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                     | 200          | 0,0              | 0,0     | 0,0          | 0,0                           | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 8,70                 | 2,00   | 0,00     | 0,00   | 375          | 2011             |
| ФИТО-ЧАЙ                                        | 1190         | 43,0             | 25,9    | 120,3        | 886,8                         | 0,40     | 32,40 | 1,20  | 5,40  | 230,30               | 156,10 | 581,60   | 9,90   |              |                  |
| Итого за прием пищи:                            |              | 60,9             | 61,1    | 229,6        | 1 818,8                       | 0,63     | 33,20 | 1,42  | 7,02  | 785,33               | 248,40 | 1 219,23 | 13,31  |              |                  |
| Всего за день:                                  |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |          |        |              |                  |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                                                                       | Пищевые вещества |         |                | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |          |       |        | Минеральные вещества |          |           |        |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|----------------|-------------------------------------|----------|----------|-------|--------|----------------------|----------|-----------|--------|
|                                                                             | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы,<br>г |                                     | В1, мг   | С, мг    | А, мг | Е, мг  | Са, мг               | Mg, мг   | P, мг     | Fe, мг |
| Итого за весь период                                                        | 758,6            | 712,8   | 2 685,9        | 20 659,3                            | 10,76    | 1 504,98 | 29,07 | 115,42 | 7 978,16             | 3 289,84 | 12 335,03 | 195,69 |
| Среднее значение за период                                                  | 75,9             | 71,3    | 268,6          | 2 065,9                             | 1,08     | 150,50   | 2,91  | 11,54  | 797,82               | 328,98   | 1 233,50  | 19,57  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в<br>меню за период в % от калорийности | 14,7             | 31,1    | 54,3           |                                     |          |          |       |        |                      |          |           |        |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | Обед |
|---------------|---------|------|
| 12-18 лет     | 846     | 1118 |