



ОСНОВНОЕ

## СОГЛАСОВАНО:

**ОСНОВНОЕ (ПРИМЕРНОЕ) 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОРГАНИЗАЦИЮ 2-Х РАЗОВОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ**

**Льготных категорий обучающихся 5-11 классов**

**РАЦИОН №3**

Возрастная группа: 12 лет и старше

**1 день**

| Прием пищи, наименование блюда                                    | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |        |       | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|--------|-------|-------------|------------------|
|                                                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | K, мг    | I, мкг | Se, мг | F, мг |             |                  |
| Завтрак                                                           |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |             |                  |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ, ОВСЯНОЙ, ГРЕЧНЕВОЙ И ДРУГИХ КРУП | 250          | 11,95            | 16,95   | 60,22       | 442,32                        | 0,95     | 0,24   | 0,25   | 0,08  | 0,17   | 213,51               | 300,30 | 86,31  | 2,21   | 455,12   | 19,77  | 0,00   | 0,03  | 173-з       | 2011             |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                                 | 50           | 4,50             | 8,70    | 7,40        | 131,00                        | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 3-з         | 2008             |
| КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ                                         | 200          | 3,59             | 3,72    | 23,76       | 143,72                        | 0,15     | 0,02   | 0,13   | 0,02  | 0,02   | 109,66               | 98,48  | 26,93  | 0,86   | 199,15   | 2,66   | 0,00   | 0,01  | 383         | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                       | 60           | 3,85             | 0,51    | 24,67       | 118,70                        | 0,00     | 0,08   | 0,04   | 0,00  | 0,00   | 9,72                 | 46,98  | 10,26  | 2,16   | 81,60    | 3,36   | 0,00   | 0,00  | ПП-з        | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                              | 560          | 23,89            | 29,88   | 116,05      | 835,74                        | 1,10     | 0,34   | 0,42   | 0,10  | 0,19   | 332,89               | 445,76 | 123,50 | 5,23   | 735,87   | 25,79  | 0,00   | 0,04  |             |                  |
| Обед                                                              |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |             |                  |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ                                  | 100          | 0,86             | 5,11    | 2,61        | 61,63                         | 5,55     | 0,02   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 23,28                | 28,24  | 13,44  | 0,64   | 140,46   | 0,45   | 0,00   | 0,00  | 21          | 2011             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ                          | 300          | 3,34             | 3,44    | 24,19       | 141,57                        | 7,92     | 0,11   | 0,07   | 0,24  | 0,00   | 26,96                | 70,25  | 26,45  | 1,30   | 571,18   | 5,64   | 0,00   | 0,04  | 103         | 2011             |
| ТЕФЕЛИ                                                            | 100          | 7,93             | 12,38   | 10,25       | 184,21                        | 1,14     | 0,04   | 0,05   | 0,02  | 0,00   | 21,23                | 80,56  | 14,35  | 1,12   | 196,79   | 4,14   | 0,00   | 0,02  | 279/284     | 2011/2012        |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ                                        | 180          | 9,83             | 11,60   | 44,34       | 320,69                        | 0,00     | 0,26   | 0,15   | 0,05  | 0,17   | 27,01                | 217,36 | 145,29 | 5,11   | 305,86   | 2,64   | 0,00   | 0,02  | 302.1       | 2011             |
| ФИТО-ЧАЙ                                                          | 200/15       | 0,10             | 0,00    | 14,72       | 59,25                         | 0,02     | 0,00   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 10,77                | 3,71   | 3,82   | 0,37   | 13,46    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 376         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                    | 60           | 4,44             | 0,36    | 29,20       | 137,83                        | 0,00     | 0,07   | 0,03   | 0,00  | 0,00   | 12,42                | 45,36  | 17,82  | 1,08   | 77,40    | 0,00   | 0,00   | 0,01  | ПП          |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                       | 40           | 2,65             | 0,35    | 16,96       | 81,58                         | 0,00     | 0,07   | 0,03   | 0,00  | 0,00   | 7,20                 | 34,80  | 7,60   | 1,60   | 54,40    | 2,24   | 0,00   | 0,00  | ПП          |                  |
| Итого за прием пищи:                                              | 995          | 29,15            | 33,24   | 142,27      | 986,76                        | 14,63    | 0,57   | 0,36   | 0,31  | 0,17   | 128,87               | 480,28 | 228,77 | 11,22  | 1 359,55 | 15,11  | 0,00   | 0,09  |             |                  |
| Всего за день:                                                    |              | 53,04            | 63,12   | 258,32      | 1 822,50                      | 15,73    | 0,91   | 0,78   | 0,41  | 0,36   | 461,76               | 926,04 | 352,27 | 16,45  | 2 095,42 | 40,90  | 0,00   | 0,13  |             |                  |

**2 день**

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |        |       | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|--------|-------|-------------|------------------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | K, мг    | I, мкг | Se, мг | F, мг |             |                  |
| Завтрак                               |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |             |                  |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И КУРАГОЙ | 100          | 1,00             | 5,11    | 8,08        | 83,53                         | 4,70     | 0,05   | 0,05   | 1,84  | 0,00   | 39,38                | 41,90  | 28,92  | 0,96   | 175,86   | 3,90   | 0,00   | 0,04  | 61          | 2011             |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ             | 200          | 13,22            | 16,27   | 38,36       | 354,63                        | 0,09     | 0,09   | 0,09   | 0,10  | 0,12   | 272,64               | 174,96 | 20,60  | 1,35   | 99,50    | 0,84   | 0,02   | 0,02  | 204-з       | 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   | 12,60                | 12,60  | 7,20   | 2,52   | 240,00   | 2,00   | 0,00   | 0,00  | 389         | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                           | 60           | 3,85             | 0,51    | 24,67       | 118,70                        | 0,00     | 0,08   | 0,04   | 0,00  | 0,00   | 9,72                 | 46,98  | 10,26  | 2,16   | 81,60    | 3,36   | 0,00   | 0,00  | ПП-з        | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 60           | 4,44             | 0,36    | 29,20       | 137,83                        | 0,00     | 0,07   | 0,03   | 0,00  | 0,00   | 12,42                | 45,36  | 17,82  | 1,08   | 77,40    | 0,00   | 0,00   | 0,01  | ПП-з        |                  |
| Итого за прием пищи:                  | 620          | 23,48            | 22,44   | 119,90      | 778,11                        | 6,39     | 0,31   | 0,23   | 1,94  | 0,12   | 346,76               | 321,80 | 84,80  | 8,07   | 674,36   | 10,10  | 0,02   | 0,07  |             |                  |
| Обед                                  |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |             |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ              | 100          | 1,41             | 6,09    | 8,28        | 93,46                         | 3,88     | 0,01   | 0,03   | 0,00  | 0,00   | 32,30                | 37,66  | 19,21  | 1,22   | 279,36   | 6,79   | 0,00   | 0,02  | 52          | 2011             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ             | 300          | 14,54            | 4,10    | 23,16       | 187,79                        | 8,41     | 0,18   | 0,12   | 0,32  | 0,00   | 57,71                | 230,32 | 69,09  | 2,27   | 855,27   | 101,06 | 0,02   | 0,48  | 101         | 2011             |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА             | 280          | 28,85            | 37,36   | 49,98       | 651,66                        | 2,76     | 0,12   | 0,21   | 0,41  | 0,00   | 36,22                | 308,05 | 61,75  | 2,94   | 441,07   | 10,12  | 0,04   | 0,20  | 291         | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ           | 200          | 0,00             | 0,00    | 19,36       | 77,41                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 8,46                 | 0,00   | 1,80   | 0,00   | 1,20     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 349         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 60           | 4,44             | 0,36    | 29,20       | 137,83                        | 0,00     | 0,07   | 0,03   | 0,00  | 0,00   | 12,42                | 45,36  | 17,82  | 1,08   | 77,40    | 0,00   | 0,00   | 0,01  | ПП          |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                           | 40           | 2,65             | 0,35    | 16,96       | 81,58                         | 0,00     | 0,07   | 0,03   | 0,00  | 0,00   | 7,20                 | 34,80  | 7,60   | 1,60   | 54,40    | 2,24   | 0,00   | 0,00  | ПП          |                  |
| Итого за прием пищи:                  | 980          | 51,89            | 48,26   | 146,94      | 1 229,73                      | 15,05    | 0,45   | 0,42   | 0,73  | 0,00   | 154,31               | 666,19 | 177,27 | 9,11   | 1 708,70 | 120,21 | 0,06   | 0,71  |             |                  |
| Всего за день:                        |              | 75,37            | 70,70   | 266,84      | 2 007,84                      | 21,44    | 0,76   | 0,65   | 2,67  | 0,12   | 501,07               | 977,99 | 262,07 | 17,18  | 2 383,06 | 130,31 | 0,08   | 0,78  |             |                  |

## 3 день

| Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |        |       | № рецептуры | Сборник рецептов |  |
|--------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|--------|-------|-------------|------------------|--|
|                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг    | I, мкг | Se, мг | F, мг |             |                  |  |
| Завтрак                                          |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |             |                  |  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ ИЛИ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ) | 100          | 0,80             | 0,10    | 1,70        | 13,00                         | 5,00     | 0,02   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 23,00                | 24,00  | 14,00  | 0,60   | 141,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 70/71       | 2011             |  |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                | 200          | 18,67            | 36,03   | 3,54        | 413,41                        | 0,27     | 0,09   | 0,59   | 0,48  | 3,41   | 129,86               | 281,96 | 21,14  | 3,24   | 273,67   | 32,41  | 0,03   | 0,07  | 210         | 2011             |  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                    | 222          | 0,16             | 0,01    | 14,92       | 61,56                         | 1,14     | 0,00   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 13,29                | 5,10   | 4,58   | 0,43   | 24,87    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | ПП-з        | 2008             |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                      | 60           | 3,85             | 0,51    | 24,67       | 118,70                        | 0,00     | 0,08   | 0,04   | 0,00  | 0,00   | 9,72                 | 46,98  | 10,26  | 2,16   | 81,60    | 3,36   | 0,00   | 0,00  | ПП-з        |                  |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 60           | 4,44             | 0,36    | 29,20       | 137,83                        | 0,00     | 0,07   | 0,03   | 0,00  | 0,00   | 12,42                | 45,36  | 17,82  | 1,08   | 77,40    | 0,00   | 0,00   | 0,01  | ПП-з        |                  |  |
| Итого за прием пищи:                             | 642          | 27,92            | 37,01   | 74,03       | 744,50                        | 6,41     | 0,26   | 0,69   | 0,48  | 3,41   | 188,29               | 403,40 | 67,80  | 7,51   | 598,54   | 35,77  | 0,03   | 0,08  |             |                  |  |
| Обед                                             |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |             |                  |  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ ИЛИ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ) | 100          | 0,80             | 0,10    | 1,70        | 13,00                         | 5,00     | 0,02   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 23,00                | 24,00  | 14,00  | 0,60   | 141,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 70/71       | 2011             |  |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ                     | 300          | 2,40             | 6,90    | 15,18       | 133,34                        | 10,24    | 0,05   | 0,06   | 0,27  | 0,00   | 52,92                | 62,25  | 28,72  | 1,51   | 441,37   | 6,78   | 0,00   | 0,03  | 82          | 2011             |  |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ                       | 100          | 8,98             | 8,27    | 12,29       | 159,75                        | 0,39     | 0,07   | 0,08   | 0,02  | 0,00   | 53,85                | 138,14 | 33,17  | 1,09   | 246,20   | 64,26  | 0,01   | 0,26  | 234         | 2011             |  |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                | 180          | 3,82             | 6,33    | 25,70       | 175,53                        | 12,46    | 0,15   | 0,13   | 0,04  | 0,09   | 53,79                | 102,96 | 36,36  | 1,46   | 917,05   | 10,25  | 0,00   | 0,04  | 312         | 2011             |  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОЙ ВАРИАНТ)           | 200          | 0,16             | 0,12    | 27,23       | 111,12                        | 0,80     | 0,01   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 13,83                | 5,76   | 5,78   | 0,72   | 63,21    | 0,40   | 0,00   | 0,00  | 342.2       | 2011             |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 60           | 4,44             | 0,36    | 29,20       | 137,83                        | 0,00     | 0,07   | 0,03   | 0,00  | 0,00   | 12,42                | 45,36  | 17,82  | 1,08   | 77,40    | 0,00   | 0,00   | 0,01  | ПП          |                  |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                      | 40           | 2,65             | 0,35    | 16,96       | 81,58                         | 0,00     | 0,07   | 0,03   | 0,00  | 0,00   | 7,20                 | 34,80  | 7,60   | 1,60   | 54,40    | 2,24   | 0,00   | 0,00  | ПП          |                  |  |
| Итого за прием пищи:                             | 980          | 23,25            | 22,43   | 128,26      | 812,15                        | 28,89    | 0,44   | 0,36   | 0,33  | 0,09   | 217,01               | 413,27 | 143,45 | 8,06   | 1 940,63 | 83,93  | 0,01   | 0,34  |             |                  |  |
| Всего за день:                                   |              | 51,17            | 59,44   | 202,29      | 1 556,65                      | 35,30    | 0,70   | 1,05   | 0,81  | 3,50   | 405,30               | 816,67 | 211,25 | 15,57  | 2 539,17 | 119,70 | 0,04   | 0,42  |             |                  |  |

## 4 день

| Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |        |       | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|--------|-------|-------------|------------------|
|                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг    | I, мкг | Se, мг | F, мг |             |                  |
| Завтрак                                          |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |             |                  |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                             | 200          | 23,74            | 19,74   | 26,80       | 384,24                        | 0,42     | 0,08   | 0,30   | 0,12  | 0,26   | 216,66               | 267,71 | 33,27  | 1,04   | 228,88   | 4,87   | 0,03   | 0,03  | 223         | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 215          | 0,10             | 0,00    | 14,72       | 59,25                         | 0,02     | 0,00   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 10,77                | 3,71   | 3,82   | 0,37   | 13,46    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 376         | 2011             |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                             | 100          | 0,39             | 0,39    | 9,51        | 45,59                         | 4,00     | 0,02   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 14,40                | 9,90   | 7,20   | 1,98   | 278,00   | 2,00   | 0,00   | 0,01  | 338-з       | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 60           | 4,44             | 0,36    | 29,20       | 137,83                        | 0,00     | 0,07   | 0,03   | 0,00  | 0,00   | 12,42                | 45,36  | 17,82  | 1,08   | 77,40    | 0,00   | 0,00   | 0,01  | ПП-з        |                  |
| Итого за прием пищи:                             | 575          | 28,67            | 20,49   | 80,23       | 626,91                        | 4,44     | 0,17   | 0,36   | 0,12  | 0,26   | 254,25               | 326,68 | 62,11  | 4,47   | 597,74   | 6,87   | 0,03   | 0,05  |             |                  |
| Обед                                             |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |             |                  |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ                    | 100          | 1,51             | 5,08    | 8,91        | 88,33                         | 17,20    | 0,02   | 0,04   | 0,04  | 0,00   | 44,58                | 24,71  | 13,25  | 0,81   | 172,04   | 2,37   | 0,00   | 0,01  | 45          | 2011             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ                      | 300          | 6,40             | 6,55    | 22,39       | 176,38                        | 7,50     | 0,16   | 0,08   | 0,30  | 0,00   | 55,98                | 150,42 | 41,79  | 2,12   | 656,02   | 4,11   | 0,01   | 0,04  | 102         | 2011             |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ                        | 100          | 14,57            | 23,16   | 13,48       | 320,35                        | 0,00     | 0,07   | 0,09   | 0,04  | 0,14   | 14,29                | 144,17 | 25,27  | 2,42   | 272,01   | 4,85   | 0,00   | 0,04  | 268         | 2011             |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ ИЛИ ПШЕНИЧНАЯ           | 180          | 7,58             | 9,89    | 44,55       | 297,40                        | 0,00     | 0,15   | 0,07   | 0,05  | 0,17   | 36,00                | 161,42 | 37,88  | 2,74   | 157,46   | 0,00   | 0,04   | 0,00  | 171.4       | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ                | 200          | 0,00             | 0,00    | 19,36       | 77,41                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 8,58                 | 0,00   | 1,83   | 0,00   | 1,21     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 348         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 60           | 4,44             | 0,36    | 29,20       | 137,83                        | 0,00     | 0,07   | 0,03   | 0,00  | 0,00   | 12,42                | 45,36  | 17,82  | 1,08   | 77,40    | 0,00   | 0,00   | 0,01  | ПП          |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                      | 40           | 2,65             | 0,35    | 16,96       | 81,58                         | 0,00     | 0,07   | 0,03   | 0,00  | 0,00   | 7,20                 | 34,80  | 7,60   | 1,60   | 54,40    | 2,24   | 0,00   | 0,00  | ПП          |                  |
| Итого за прием пищи:                             | 980          | 37,15            | 45,39   | 154,85      | 1 179,28                      | 24,70    | 0,54   | 0,34   | 0,43  | 0,31   | 179,05               | 560,88 | 145,44 | 10,77  | 1 390,54 | 13,57  | 0,05   | 0,10  |             |                  |
| Всего за день:                                   |              | 65,82            | 65,88   | 235,08      | 1 806,19                      | 29,14    | 0,71   | 0,70   | 0,55  | 0,57   | 433,30               | 887,56 | 207,55 | 15,24  | 1 988,28 | 20,44  | 0,08   | 0,15  |             |                  |

## 5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |       |        |        |       |        |        |       | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|-------|--------|--------|-------|--------|--------|-------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг |             |                  |

| Завтрак                                           |     |       |        |        |          |       |      |      |      |      |        |        |        |       |          |       |      |      |       |      |
|---------------------------------------------------|-----|-------|--------|--------|----------|-------|------|------|------|------|--------|--------|--------|-------|----------|-------|------|------|-------|------|
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ ИЛИ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ) | 100 | 0,80  | 0,10   | 1,70   | 13,00    | 5,00  | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 23,00  | 24,00  | 14,00  | 0,60  | 141,00   | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 70/71 | 2011 |
| СУФЛЕ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С РИСОМ         | 200 | 35,04 | 61,30  | 8,77   | 726,62   | 1,27  | 0,11 | 0,33 | 0,32 | 0,92 | 76,11  | 331,43 | 36,81  | 3,12  | 384,24   | 14,41 | 0,04 | 0,22 | 300-з | 2011 |
| ФИТО-ЧАЙ                                          | 215 | 0,10  | 0,00   | 14,72  | 59,25    | 0,02  | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 10,77  | 3,71   | 3,82   | 0,37  | 13,46    | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 376   | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                       | 60  | 3,85  | 0,51   | 24,67  | 118,70   | 0,00  | 0,08 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 9,72   | 46,98  | 10,26  | 2,16  | 81,60    | 3,36  | 0,00 | 0,00 | ПП-з  | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                    | 60  | 4,44  | 0,36   | 29,20  | 137,83   | 0,00  | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 12,42  | 45,36  | 17,82  | 1,08  | 77,40    | 0,00  | 0,00 | 0,01 | ПП-з  |      |
| Итого за прием пищи:                              | 635 | 44,23 | 62,27  | 79,06  | 1 055,40 | 6,29  | 0,28 | 0,43 | 0,32 | 0,92 | 132,02 | 451,48 | 82,71  | 7,33  | 697,70   | 17,77 | 0,04 | 0,23 |       |      |
| Обед                                              |     |       |        |        |          |       |      |      |      |      |        |        |        |       |          |       |      |      |       |      |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)                      | 100 | 1,59  | 6,10   | 9,56   | 100,04   | 47,00 | 0,05 | 0,05 | 0,46 | 0,00 | 35,18  | 33,52  | 16,80  | 0,72  | 146,57   | 1,50  | 0,00 | 0,02 | 49    | 2011 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ                          | 300 | 2,66  | 6,27   | 19,70  | 146,61   | 8,04  | 0,10 | 0,07 | 0,24 | 0,00 | 52,86  | 83,97  | 29,82  | 1,43  | 582,26   | 5,28  | 0,00 | 0,04 | 96    | 2011 |
| ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ                | 100 | 13,94 | 17,19  | 3,01   | 222,30   | 0,56  | 0,05 | 0,11 | 0,06 | 0,00 | 23,39  | 120,62 | 13,92  | 1,15  | 163,92   | 5,69  | 0,01 | 0,09 | 290   | 2011 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ              | 180 | 6,46  | 7,64   | 41,24  | 259,78   | 0,00  | 0,08 | 0,03 | 0,04 | 0,13 | 36,09  | 50,54  | 12,54  | 1,17  | 76,70    | 0,90  | 0,02 | 0,01 | 203   | 2011 |
| КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ   | 200 | 0,30  | 0,06   | 32,82  | 132,79   | 0,48  | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 13,57  | 10,71  | 3,55   | 0,76  | 74,53    | 0,60  | 0,00 | 0,00 | 359   | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                    | 60  | 4,44  | 0,36   | 29,20  | 137,83   | 0,00  | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 12,42  | 45,36  | 17,82  | 1,08  | 77,40    | 0,00  | 0,00 | 0,01 | ПП    |      |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                       | 40  | 2,65  | 0,35   | 16,96  | 81,58    | 0,00  | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 7,20   | 34,80  | 7,60   | 1,60  | 54,40    | 2,24  | 0,00 | 0,00 | ПП    |      |
| Итого за прием пищи:                              | 980 | 32,04 | 37,97  | 162,49 | 1 080,93 | 56,08 | 0,42 | 0,33 | 0,80 | 0,13 | 180,71 | 379,52 | 102,05 | 7,91  | 1 175,78 | 16,21 | 0,03 | 0,17 |       |      |
| Всего за день:                                    |     | 76,27 | 100,24 | 231,55 | 2 136,33 | 62,37 | 0,70 | 0,76 | 1,12 | 1,05 | 312,73 | 831,00 | 184,76 | 15,24 | 1 873,48 | 33,98 | 0,07 | 0,40 |       |      |

## 6 день

| Прием пищи, наименование блюда                                    | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |        |       | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|--------|-------|--------------|------------------|
|                                                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углево-ды, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг    | I, мкг | Se, мг | F, мг |              |                  |
| Завтрак                                                           |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |              |                  |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ, ОВСЯНОЙ, ГРЕЧНЕВОЙ И ДРУГИХ КРУП | 250          | 11,95            | 16,95   | 60,22        | 442,32                        | 0,95     | 0,24   | 0,25   | 0,08  | 0,17   | 213,51               | 300,30 | 86,31  | 2,21   | 455,12   | 19,77  | 0,00   | 0,03  | 173-з        | 2011             |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ                                               | 40           | 2,38             | 8,54    | 14,37        | 144,06                        | 0,00     | 0,04   | 0,03   | 0,07  | 0,15   | 7,41                 | 25,93  | 9,18   | 0,56   | 42,30    | 1,08   | 0,00   | 0,00  | 1            | 2011             |
| ДЖЕМ                                                              | 30           | 0,17             | 0,03    | 21,21        | 82,64                         | 4,80     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 5,94                 | 4,32   | 3,78   | 0,14   | 42,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | ПП-з         | 2008             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ                              | 200          | 3,29             | 3,30    | 24,14        | 139,68                        | 0,16     | 0,03   | 0,13   | 0,02  | 0,02   | 122,81               | 94,73  | 20,79  | 0,39   | 169,25   | 2,80   | 0,00   | 0,01  | 380          | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                       | 60           | 3,85             | 0,51    | 24,67        | 118,70                        | 0,00     | 0,08   | 0,04   | 0,00  | 0,00   | 9,72                 | 46,98  | 10,26  | 2,16   | 81,60    | 3,36   | 0,00   | 0,00  | ПП-з         | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                              | 580          | 21,64            | 29,33   | 144,61       | 927,40                        | 5,91     | 0,39   | 0,45   | 0,17  | 0,34   | 359,39               | 472,26 | 130,32 | 5,46   | 790,27   | 27,01  | 0,00   | 0,04  |              |                  |
| Обед                                                              |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |              |                  |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ                                 | 100          | 0,86             | 5,11    | 2,61         | 61,63                         | 5,55     | 0,02   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 23,28                | 28,24  | 13,44  | 0,64   | 140,46   | 0,45   | 0,00   | 0,00  | 21           | 2011             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ                          | 300          | 3,34             | 3,44    | 24,19        | 141,57                        | 7,92     | 0,11   | 0,07   | 0,24  | 0,00   | 26,96                | 70,25  | 26,45  | 1,30   | 571,18   | 5,64   | 0,00   | 0,04  | 103          | 2011             |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, КРОЛИКА, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ   | 100          | 9,22             | 15,79   | 9,37         | 216,53                        | 0,38     | 0,05   | 0,09   | 0,08  | 0,13   | 58,97                | 96,77  | 13,34  | 0,85   | 129,91   | 4,67   | 0,01   | 0,05  | 296          | 2011             |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ                                        | 180          | 9,83             | 11,60   | 44,34        | 320,69                        | 0,00     | 0,26   | 0,15   | 0,05  | 0,17   | 27,01                | 217,36 | 145,29 | 5,11   | 305,86   | 2,64   | 0,00   | 0,02  | 302.1        | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)                            | 200          | 0,16             | 0,12    | 27,23        | 111,12                        | 0,80     | 0,01   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 14,24                | 5,76   | 5,87   | 0,72   | 63,24    | 0,40   | 0,00   | 0,00  | 342.1        | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                    | 60           | 4,44             | 0,36    | 29,20        | 137,83                        | 0,00     | 0,07   | 0,03   | 0,00  | 0,00   | 12,42                | 45,36  | 17,82  | 1,08   | 77,40    | 0,00   | 0,00   | 0,01  | ПП           |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                       | 40           | 2,65             | 0,35    | 16,96        | 81,58                         | 0,00     | 0,07   | 0,03   | 0,00  | 0,00   | 7,20                 | 34,80  | 7,60   | 1,60   | 54,40    | 2,24   | 0,00   | 0,00  | ПП           |                  |
| Итого за прием пищи:                                              | 980          | 30,50            | 36,77   | 163,90       | 1 070,95                      | 14,65    | 0,59   | 0,40   | 0,37  | 0,30   | 170,08               | 498,54 | 229,81 | 11,30  | 1 342,45 | 16,04  | 0,01   | 0,12  |              |                  |
| Всего за день:                                                    |              | 52,14            | 66,10   | 298,51       | 1 998,35                      | 20,56    | 0,98   | 0,85   | 0,54  | 0,64   | 529,47               | 970,80 | 360,13 | 16,76  | 2 132,72 | 43,05  | 0,01   | 0,16  |              |                  |

## 7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |       |        |        |       |        |        |       | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|-------|--------|--------|-------|--------|--------|-------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | Se, мг | F, мг |             |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |       |        |        |       |        |        |       |             |                  |

|                                      |     |       |       |        |          |       |      |      |      |      |        |          |        |       |          |        |      |      |       |      |
|--------------------------------------|-----|-------|-------|--------|----------|-------|------|------|------|------|--------|----------|--------|-------|----------|--------|------|------|-------|------|
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И КУРАГИ С ЙОГУРТОМ | 100 | 1,42  | 0,57  | 10,45  | 54,35    | 3,44  | 0,05 | 0,08 | 1,65 | 0,00 | 57,76  | 55,30    | 27,88  | 0,66  | 161,35   | 3,30   | 0,00 | 0,04 | 64    | 2011 |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ            | 200 | 13,22 | 16,27 | 38,36  | 354,63   | 0,09  | 0,09 | 0,09 | 0,10 | 0,12 | 272,64 | 174,96   | 20,60  | 1,35  | 99,50    | 0,84   | 0,02 | 0,02 | 204-з | 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 | 12,60  | 12,60    | 7,20   | 2,52  | 240,00   | 2,00   | 0,00 | 0,00 | 389   | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 60  | 3,85  | 0,51  | 24,67  | 118,70   | 0,00  | 0,08 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 9,72   | 46,98    | 10,26  | 2,16  | 81,60    | 3,36   | 0,00 | 0,00 | ПП-з  | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 60  | 4,44  | 0,36  | 29,20  | 137,83   | 0,00  | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 12,42  | 45,36    | 17,82  | 1,08  | 77,40    | 0,00   | 0,00 | 0,01 | ПП-з  |      |
| Итого за прием пищи:                 | 620 | 23,90 | 17,90 | 122,27 | 748,93   | 5,13  | 0,31 | 0,26 | 1,75 | 0,12 | 365,14 | 335,20   | 83,76  | 7,77  | 659,85   | 9,50   | 0,02 | 0,07 |       |      |
| Обед                                 |     |       |       |        |          |       |      |      |      |      |        |          |        |       |          |        |      |      |       |      |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ             | 100 | 1,41  | 6,09  | 8,28   | 93,46    | 3,88  | 0,01 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 32,30  | 37,66    | 19,21  | 1,22  | 279,36   | 6,79   | 0,00 | 0,02 | 52    | 2011 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ            | 300 | 14,54 | 4,10  | 23,16  | 187,79   | 8,41  | 0,18 | 0,12 | 0,32 | 0,00 | 57,71  | 230,32   | 69,09  | 2,27  | 855,27   | 101,06 | 0,02 | 0,48 | 101   | 2011 |
| ПЛОВ                                 | 280 | 31,76 | 32,55 | 49,02  | 616,41   | 2,22  | 0,11 | 0,19 | 0,33 | 0,00 | 46,52  | 333,13   | 68,08  | 4,39  | 690,76   | 12,53  | 0,01 | 0,11 | 265   | 2011 |
| ФИТО-ЧАЙ                             | 215 | 0,10  | 0,00  | 14,72  | 59,25    | 0,02  | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 10,77  | 3,71     | 3,82   | 0,37  | 13,46    | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 376   | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 60  | 4,44  | 0,36  | 29,20  | 137,83   | 0,00  | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 12,42  | 45,36    | 17,82  | 1,08  | 77,40    | 0,00   | 0,00 | 0,01 | ПП    |      |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 40  | 2,65  | 0,35  | 16,96  | 81,58    | 0,00  | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 7,20   | 34,80    | 7,60   | 1,60  | 54,40    | 2,24   | 0,00 | 0,00 | ПП    |      |
| Итого за прием пищи:                 | 995 | 54,90 | 43,45 | 141,34 | 1 176,32 | 14,53 | 0,44 | 0,41 | 0,65 | 0,00 | 166,92 | 684,98   | 185,62 | 10,93 | 1 970,65 | 122,62 | 0,03 | 0,62 |       |      |
| Всего за день:                       |     | 78,80 | 61,35 | 263,61 | 1 925,25 | 19,66 | 0,75 | 0,67 | 2,40 | 0,12 | 532,06 | 1 020,18 | 269,38 | 18,70 | 2 630,50 | 132,12 | 0,05 | 0,69 |       |      |

### 8 день

| Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |        |       | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|--------|-------|--------------|------------------|
|                                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг    | І, мкг | Se, мг | F, мг |              |                  |
| Завтрак                                           |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |              |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ ИЛИ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ) | 100          | 0,80             | 0,10    | 1,70        | 13,00                         | 5,00     | 0,02   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 23,00                | 24,00  | 14,00  | 0,60   | 141,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 70/71        | 2011             |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                 | 200          | 18,67            | 36,03   | 3,54        | 413,41                        | 0,27     | 0,09   | 0,59   | 0,48  | 3,41   | 129,86               | 281,96 | 21,14  | 3,24   | 273,67   | 32,41  | 0,03   | 0,07  | 210          | 2011             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                     | 222          | 0,16             | 0,01    | 14,92       | 61,56                         | 1,14     | 0,00   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 13,29                | 5,10   | 4,58   | 0,43   | 24,87    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 377          | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                       | 60           | 3,85             | 0,51    | 24,67       | 118,70                        | 0,00     | 0,08   | 0,04   | 0,00  | 0,00   | 9,72                 | 46,98  | 10,26  | 2,16   | 81,60    | 3,36   | 0,00   | 0,00  | ПП-з         | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                    | 60           | 4,44             | 0,36    | 29,20       | 137,83                        | 0,00     | 0,07   | 0,03   | 0,00  | 0,00   | 12,42                | 45,36  | 17,82  | 1,08   | 77,40    | 0,00   | 0,00   | 0,01  | ПП-з         |                  |
| Итого за прием пищи:                              | 642          | 27,92            | 37,01   | 74,03       | 744,50                        | 6,41     | 0,26   | 0,69   | 0,48  | 3,41   | 188,29               | 403,40 | 67,80  | 7,51   | 598,54   | 35,77  | 0,03   | 0,08  |              |                  |
| Обед                                              |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |              |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ ИЛИ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ) | 100          | 0,80             | 0,10    | 1,70        | 13,00                         | 5,00     | 0,02   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 23,00                | 24,00  | 14,00  | 0,60   | 141,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 70/71        | 2011             |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ                 | 300          | 2,21             | 6,06    | 10,82       | 107,76                        | 15,13    | 0,06   | 0,05   | 0,25  | 0,00   | 48,04                | 53,33  | 24,02  | 1,22   | 391,06   | 4,56   | 0,00   | 0,03  | 88           | 2011             |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ                        | 100          | 8,98             | 8,27    | 12,29       | 159,75                        | 0,39     | 0,07   | 0,08   | 0,02  | 0,00   | 53,85                | 138,14 | 33,17  | 1,09   | 246,20   | 64,26  | 0,01   | 0,26  | 234          | 2011             |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                                | 180          | 3,47             | 7,57    | 27,99       | 194,30                        | 14,13    | 0,16   | 0,11   | 0,04  | 0,13   | 25,61                | 94,30  | 37,87  | 1,63   | 1 004,85 | 8,83   | 0,00   | 0,05  | 125          | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОЙ ВАРИАНТ)            | 200          | 0,16             | 0,12    | 27,23       | 111,12                        | 0,80     | 0,01   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 13,83                | 5,76   | 5,78   | 0,72   | 63,21    | 0,40   | 0,00   | 0,00  | 342.2        | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                    | 60           | 4,44             | 0,36    | 29,20       | 137,83                        | 0,00     | 0,07   | 0,03   | 0,00  | 0,00   | 12,42                | 45,36  | 17,82  | 1,08   | 77,40    | 0,00   | 0,00   | 0,01  | ПП           |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                       | 40           | 2,65             | 0,35    | 16,96       | 81,58                         | 0,00     | 0,07   | 0,03   | 0,00  | 0,00   | 7,20                 | 34,80  | 7,60   | 1,60   | 54,40    | 2,24   | 0,00   | 0,00  | ПП           |                  |
| Итого за прием пищи:                              | 980          | 22,71            | 22,83   | 126,19      | 805,34                        | 35,45    | 0,46   | 0,33   | 0,31  | 0,13   | 183,95               | 395,69 | 140,26 | 7,94   | 1 978,12 | 80,29  | 0,01   | 0,35  |              |                  |
| Всего за день:                                    |              | 50,63            | 59,84   | 200,22      | 1 549,84                      | 41,86    | 0,72   | 1,02   | 0,79  | 3,54   | 372,24               | 799,09 | 208,06 | 15,45  | 2 576,66 | 116,06 | 0,04   | 0,43  |              |                  |

### 9 день

| Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |       | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------------|------------------|
|                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | І, мкг | Se, мг | F, мг |              |                  |
| Завтрак                                          |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |              |                  |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                             | 200          | 23,74            | 19,74   | 26,80       | 384,24                        | 0,42     | 0,08   | 0,30   | 0,12  | 0,26   | 216,66               | 267,71 | 33,27  | 1,04   | 228,88 | 4,87   | 0,03   | 0,03  | 223          | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 215          | 0,10             | 0,00    | 14,72       | 59,25                         | 0,02     | 0,00   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 10,77                | 3,71   | 3,82   | 0,37   | 13,46  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 376          | 2011             |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                             | 100          | 0,39             | 0,39    | 9,51        | 45,59                         | 4,00     | 0,02   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 14,40                | 9,90   | 7,20   | 1,98   | 278,00 | 2,00   | 0,00   | 0,01  | 338-з        | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 60           | 4,44             | 0,36    | 29,20       | 137,83                        | 0,00     | 0,07   | 0,03   | 0,00  | 0,00   | 12,42                | 45,36  | 17,82  | 1,08   | 77,40  | 0,00   | 0,00   | 0,01  | ПП-з         |                  |
| Итого за прием пищи:                             | 575          | 28,67            | 20,49   | 80,23       | 626,91                        | 4,44     | 0,17   | 0,36   | 0,12  | 0,26   | 254,25               | 326,68 | 62,11  | 4,47   | 597,74 | 6,87   | 0,03   | 0,05  |              |                  |

| Обед                                     |     |       |       |        |          |       |      |      |      |      |        |          |        |       |          |       |      |      |       |      |
|------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|----------|-------|------|------|------|------|--------|----------|--------|-------|----------|-------|------|------|-------|------|
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ | 100 | 1,24  | 5,17  | 11,30  | 98,04    | 24,10 | 0,03 | 0,04 | 0,38 | 0,00 | 36,70  | 28,95    | 15,90  | 1,22  | 194,25   | 2,75  | 0,00 | 0,02 | 46    | 2011 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ              | 300 | 6,40  | 6,55  | 22,39  | 176,38   | 7,50  | 0,16 | 0,08 | 0,30 | 0,00 | 55,98  | 150,42   | 41,79  | 2,12  | 656,02   | 4,11  | 0,01 | 0,04 | 102   | 2011 |
| ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ                          | 100 | 16,92 | 24,08 | 7,16   | 332,49   | 12,00 | 0,19 | 1,41 | 5,74 | 0,19 | 11,25  | 241,43   | 17,40  | 5,37  | 272,40   | 5,73  | 0,03 | 0,17 | 282   | 2011 |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ЯЧНЕВАЯ ИЛИ ПЕРЛОВАЯ    | 180 | 5,52  | 9,75  | 35,80  | 252,92   | 0,00  | 0,11 | 0,05 | 0,05 | 0,17 | 52,79  | 176,66   | 26,89  | 1,08  | 117,67   | 0,00  | 0,02 | 0,05 | 171,3 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ        | 200 | 0,00  | 0,00  | 19,36  | 77,41    | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,58   | 0,00     | 1,83   | 0,00  | 1,21     | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 348   | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 60  | 4,44  | 0,36  | 29,20  | 137,83   | 0,00  | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 12,42  | 45,36    | 17,82  | 1,08  | 77,40    | 0,00  | 0,00 | 0,01 | ПП    |      |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 40  | 2,65  | 0,35  | 16,96  | 81,58    | 0,00  | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 7,20   | 34,80    | 7,60   | 1,60  | 54,40    | 2,24  | 0,00 | 0,00 | ПП    |      |
| Итого за прием пищи:                     | 980 | 37,17 | 46,26 | 142,17 | 1 166,65 | 43,60 | 0,63 | 1,64 | 6,47 | 0,36 | 184,92 | 677,62   | 129,23 | 12,47 | 1 373,35 | 14,83 | 0,06 | 0,29 |       |      |
| Всего за день:                           |     | 65,84 | 66,76 | 222,40 | 1 783,66 | 48,04 | 0,80 | 2,00 | 6,59 | 0,62 | 439,17 | 1 004,30 | 191,34 | 16,94 | 1 971,09 | 21,70 | 0,09 | 0,34 |       |      |

### 10 день

| Прием пищи, наименование блюда                                  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |        |       | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-----------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|--------|-------|-------------|------------------|
|                                                                 |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг    | I, мкг | Se, мг | F, мг |             |                  |
| Завтрак                                                         |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |             |                  |
| БЛИНЫ НА КЕФИРЕ СО СЛАДКИМ СОУСОМ                               | 200          | 12,74            | 30,43   | 53,03       | 539,07                        | 0,26     | 0,12   | 0,27   | 0,21  | 1,04   | 124,87               | 174,01 | 22,83  | 1,54   | 268,63   | 15,61  | 0,02   | 0,04  | 444-з       | 2012             |
| КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ                 | 200          | 0,30             | 0,06    | 32,82       | 132,79                        | 0,48     | 0,00   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 13,57                | 10,71  | 3,55   | 0,76   | 74,53    | 0,60   | 0,00   | 0,00  | 359         | 2011             |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                                            | 110          | 0,43             | 0,43    | 10,46       | 50,15                         | 4,40     | 0,02   | 0,02   | 0,01  | 0,00   | 15,84                | 10,89  | 7,92   | 2,18   | 305,80   | 2,20   | 0,00   | 0,01  | 338-з       | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                  | 60           | 4,44             | 0,36    | 29,20       | 137,83                        | 0,00     | 0,07   | 0,03   | 0,00  | 0,00   | 12,42                | 45,36  | 17,82  | 1,08   | 77,40    | 0,00   | 0,00   | 0,01  | ПП-з        |                  |
| Итого за прием пищи:                                            | 570          | 17,91            | 31,28   | 125,51      | 859,84                        | 5,14     | 0,21   | 0,33   | 0,22  | 1,04   | 166,70               | 240,97 | 52,12  | 5,56   | 726,36   | 18,41  | 0,02   | 0,06  |             |                  |
| Обед                                                            |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |             |                  |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)                                    | 100          | 1,59             | 6,10    | 9,56        | 100,04                        | 47,00    | 0,05   | 0,05   | 0,46  | 0,00   | 35,18                | 33,52  | 16,80  | 0,72   | 146,57   | 1,50   | 0,00   | 0,02  | 49          | 2011             |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ                                        | 300          | 2,66             | 6,27    | 19,70       | 146,61                        | 8,04     | 0,10   | 0,07   | 0,24  | 0,00   | 52,86                | 83,97  | 29,82  | 1,43   | 582,26   | 5,28   | 0,00   | 0,04  | 96          | 2011             |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, КРОЛИКА, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ | 100          | 9,28             | 16,08   | 9,64        | 220,51                        | 0,38     | 0,05   | 0,09   | 0,09  | 0,13   | 60,48                | 98,02  | 13,54  | 0,86   | 132,31   | 4,79   | 0,01   | 0,05  | 296         | 2011             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                               | 180          | 3,82             | 6,33    | 25,70       | 175,53                        | 12,46    | 0,15   | 0,13   | 0,04  | 0,09   | 53,79                | 102,96 | 36,36  | 1,46   | 917,05   | 10,25  | 0,00   | 0,04  | 312         | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ (СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ) ЯГОД                         | 200          | 0,29             | 0,12    | 21,49       | 90,21                         | 24,00    | 0,01   | 0,01   | 0,01  | 0,00   | 17,09                | 8,91   | 9,93   | 0,35   | 106,12   | 0,30   | 0,00   | 0,00  | 375         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                  | 60           | 4,44             | 0,36    | 29,20       | 137,83                        | 0,00     | 0,07   | 0,03   | 0,00  | 0,00   | 12,42                | 45,36  | 17,82  | 1,08   | 77,40    | 0,00   | 0,00   | 0,01  | ПП          |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                     | 40           | 2,65             | 0,35    | 16,96       | 81,58                         | 0,00     | 0,07   | 0,03   | 0,00  | 0,00   | 7,20                 | 34,80  | 7,60   | 1,60   | 54,40    | 2,24   | 0,00   | 0,00  | ПП          |                  |
| Итого за прием пищи:                                            | 980          | 24,73            | 35,61   | 132,25      | 952,31                        | 91,88    | 0,50   | 0,41   | 0,84  | 0,22   | 239,02               | 407,54 | 131,87 | 7,50   | 2 016,11 | 24,36  | 0,01   | 0,16  |             |                  |
| Всего за день:                                                  |              | 42,64            | 66,89   | 257,76      | 1 812,15                      | 97,02    | 0,71   | 0,74   | 1,06  | 1,26   | 405,72               | 648,51 | 183,99 | 13,06  | 2 742,47 | 42,77  | 0,03   | 0,22  |             |                  |

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |          |          |        |          |        |        |       |  |  |
|----------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|----------|----------|--------|----------|--------|--------|-------|--|--|
|                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг    | Mg, мг   | Fe, мг | К, мг    | I, мкг | Se, мг | F, мг |  |  |
| Итого за весь период | 15 849       | 611,73           | 680,33  | 2 436,59    | 18 398,7                      | 391,11   | 7,74   | 9,22   | 16,94 | 11,78  | 4 392,80             | 8 882,14 | 2 430,81 | 160,61 | 22 932,8 | 701,03 | 0,51   | 3,73  |  |  |

Меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом сезонности, недопоставки продуктов или по соглашению сторон. Допускается замена одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие, при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов (Приложение N 11к СанПиН 2.3/2.4.3590-20).