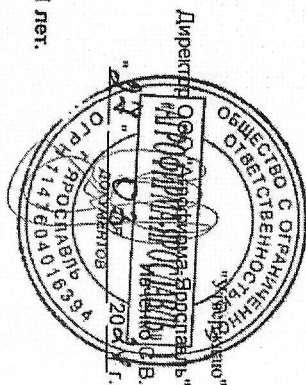




Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети от 7 до 11 лет.

| Прием пищи, наименование блюда |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Масса порции |  | Пищевые вещества |  |  | Энергетическая ценность, ккал |  | Витамины |             |  |  |  |  |  |  |  |  | Минеральные вещества |  |  |  |  |  |  |  |  |  | № рецептур |  |  |  |  |  |  |  |
|--------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--------------|--|------------------|--|--|-------------------------------|--|----------|-------------|--|--|--|--|--|--|--|--|----------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|------------|--|--|--|--|--|--|--|
|                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |              |  | Белки, г         |  |  | Жиры, г                       |  |          | Углеводы, г |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |
|                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |              |  |                  |  |  |                               |  |          |             |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |
|                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |              |  |                  |  |  |                               |  |          |             |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |
|                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |              |  |                  |  |  |                               |  |          |             |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |
|                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |              |  |                  |  |  |                               |  |          |             |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |
|                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |              |  |                  |  |  |                               |  |          |             |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |
|                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |              |  |                  |  |  |                               |  |          |             |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |
|                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |              |  |                  |  |  |                               |  |          |             |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |
|                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |              |  |                  |  |  |                               |  |          |             |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |
|                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |              |  |                  |  |  |                               |  |          |             |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |
|                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |              |  |                  |  |  |                               |  |          |             |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |
|                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |              |  |                  |  |  |                               |  |          |             |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |
|                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |              |  |                  |  |  |                               |  |          |             |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |
|                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |              |  |                  |  |  |                               |  |          |             |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |
|                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |              |  |                  |  |  |                               |  |          |             |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |
|                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |              |  |                  |  |  |                               |  |          |             |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |
|                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |              |  |                  |  |  |                               |  |          |             |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |
|                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |              |  |                  |  |  |                               |  |          |             |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |
|                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |              |  |                  |  |  |                               |  |          |             |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |
|                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |              |  |                  |  |  |                               |  |          |             |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |
|                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |              |  |                  |  |  |                               |  |          |             |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |
|                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |              |  |                  |  |  |                               |  |          |             |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |
|                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |              |  |                  |  |  |                               |  |          |             |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |
|                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |              |  |                  |  |  |                               |  |          |             |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |
|                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |              |  |                  |  |  |                               |  |          |             |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |
|                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |              |  |                  |  |  |                               |  |          |             |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |
|                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |              |  |                  |  |  |                               |  |          |             |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |
|                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |              |  |                  |  |  |                               |  |          |             |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |
|                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |              |  |                  |  |  |                               |  |          |             |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |
|                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |              |  |                  |  |  |                               |  |          |             |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |
|                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |              |  |                  |  |  |                               |  |          |             |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |
|                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |              |  |                  |  |  |                               |  |          |             |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |
|                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |              |  |                  |  |  |                               |  |          |             |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |
|                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |              |  |                  |  |  |                               |  |          |             |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |
|                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |              |  |                  |  |  |                               |  |          |             |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |
|                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |              |  |                  |  |  |                               |  |          |             |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |
|                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |              |  |                  |  |  |                               |  |          |             |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |
|                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |              |  |                  |  |  |                               |  |          |             |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |
|                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |              |  |                  |  |  |                               |  |          |             |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |
|                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |              |  |                  |  |  |                               |  |          |             |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |
|                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |              |  |                  |  |  |                               |  |          |             |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |
|                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |              |  |                  |  |  |                               |  |          |             |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |
|                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |              |  |                  |  |  |                               |  |          |             |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |
|                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |              |  |                  |  |  |                               |  |          |             |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |
|                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |              |  |                  |  |  |                               |  |          |             |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |
|                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |              |  |                  |  |  |                               |  |          |             |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |
|                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |              |  |                  |  |  |                               |  |          |             |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |
|                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |              |  |                  |  |  |                               |  |          |             |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |
|                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |              |  |                  |  |  |                               |  |          |             |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |
|                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |              |  |                  |  |  |                               |  |          |             |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |
|                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |              |  |                  |  |  |                               |  |          |             |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |
|                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |              |  |                  |  |  |                               |  |          |             |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |
|                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |              |  |                  |  |  |                               |  |          |             |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |
|                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |              |  |                  |  |  |                               |  |          |             |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |
|                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |              |  |                  |  |  |                               |  |          |             |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |
|                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |              |  |                  |  |  |                               |  |          |             |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |
|                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |              |  |                  |  |  |                               |  |          |             |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |
|                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |              |  |                  |  |  |                               |  |          |             |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |
|                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |              |  |                  |  |  |                               |  |          |             |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |
|                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |              |  |                  |  |  |                               |  |          |             |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |



## 2 день, 1 неделя

| Пример пищи, наименование блюда     | Масса | Пищевые вещества |         |             | энергетическая ценность | Витамины |        |        |        |        |        | Минеральные вещества |       |        |       |       |       | № |         |
|-------------------------------------|-------|------------------|---------|-------------|-------------------------|----------|--------|--------|--------|--------|--------|----------------------|-------|--------|-------|-------|-------|---|---------|
|                                     |       | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                         | В1, мг   | С, мг  | А, мкг | Д, мкг | Е2, мг | Са, мг | Мg, мг               | Р, мг | Фо, мг | К, мг | Л, мг | Н, мг |   | Na, мг  |
|                                     |       |                  |         |             |                         |          |        |        |        |        |        |                      |       |        |       |       |       |   | Завтрак |
| Каша "Дружба" молочная              | 250   | 8,6              | 8,6     | 28,9        | 0,22                    | 1,12     | 37,28  | 0,12   | 0,15   | 120,75 | 49,67  | 184,86               | 1,48  | 121,59 | 0,005 | 0,10  | ггк   |   |         |
| Молоко                              | 110   | 5,0              | 5,0     | 12,7        | 0,16                    | 0,56     | 25,96  | 0,09   | 0,13   | 58,21  | 33,14  | 98,23                | 1,27  | 57,28  | 0,002 | 0,10  | ггк   |   |         |
| Чай с сахаром 200г/15               | 215   | 0,2              | 0,0     | 15,0        |                         | 3,2      | 253,3  | 6,3    | 0,02   | 103,24 | 1,44   | 6,6                  | 0,06  | 14,82  | 0,040 | 0,01  | ггк   |   |         |
| Бутерброд с сыром и маслом 10х10х10 | 60    | 5,4              | 11,4    | 20,7        | 0,02                    |          | 229,6  | 6,3    | 0,02   | 114    | 8      | 14                   | 2,8   | 240    | 0,002 |       | ггк   |   |         |
| Итого за Завтрак                    | 635   | 12               | 12      | 35          | 0,4                     | 30,3     | 542,1  | 12,8   | 0,3    | 586,2  | 92,3   | 303,7                | 5,7   | 434,1  | 0,049 | 1     |       |   |         |
|                                     |       |                  |         |             |                         |          |        |        |        |        |        |                      |       |        |       |       |       |   | Обед    |
| Суп картофельный с картофелем       | 250   | 5,6              | 5,3     | 18,0        | 0,16                    | 15,9     | 20,2   | 6,18   | 0,4    | 27,4   | 28,7   | 99,7                 | 0,6   | 173,8  | 0,006 | 0,5   | ггк   |   |         |
| Рис с овощами со свинойной          | 250   | 7,6              | 8,3     | 61,3        | 0,11                    |          | 21     | 0,08   | 0,03   | 22,92  | 11,04  | 60,5                 | 1,13  | 1,01   | 0,001 |       | ггк   |   |         |
| Каша из ячменя                      | 200   | 0,2              | 0,2     | 23,8        |                         | 3,2      | 253,3  | 6,3    |        | 103,24 | 1,44   | 6,6                  | 0,06  | 14,82  | 0,040 |       | ггк   |   |         |
| Хлеб ржаной                         | 35    | 2,6              | 0,4     | 16,8        | 0,0                     | 19,1     | 294,5  | 12,6   | 0,4    | 153,6  | 41,2   | 166,8                | 0,1   | 189,6  | 0,047 | 0,5   | ггк   |   |         |
| Итого за Обед                       | 735   | 16               | 14      | 120         | 0,5                     | 38,2     | 589,0  | 25,1   | 0,9    | 307,1  | 82,4   | 333,6                | 1,9   | 379,3  | 0,094 | 1,0   | ггк   |   |         |
|                                     |       |                  |         |             |                         |          |        |        |        |        |        |                      |       |        |       |       |       |   | Полдник |
| Сок в индивидуальной упаковке       | 200   |                  |         | 20,0        | 0,02                    |          | 25,6   |        | 0,02   | 14     | 8      | 14                   | 2,8   | 40     | 0,020 |       | ггк   |   |         |
| Яблоко                              | 110   | 0,5              | 5,0     | 12,7        | 0,02                    |          | 253,3  |        | 0,02   | 14     | 8      | 14                   | 0,0   | 40     | 0,001 |       | ггк   |   |         |
| Пирожок с колбасой                  | 75    | 9,0              | 17,0    | 27,7        | 0,04                    | 13       | 12,3   |        | 0,03   | 20,8   | 11,7   | 14,3                 | 2,86  | 61,4   | 0,002 | 0,10  | ггк   |   |         |
| Итого за Полдник                    | 385   | 7                | 22,0    | 54,7        | 0,12                    | 13,14    | 83,1   |        | 0,13   | 218,59 | 31,96  | 159,25               | 0,23  | 159,73 | 0,010 | 0,20  | ггк   |   |         |
| Итого за день                       | 1755  | 35               | 48      | 209         | 1,1                     | 81,6     | 1194,2 | 38,2   | 1,3    | 1111,9 | 206,6  | 796,5                | 7,8   | 973,1  | 0,153 | 1,7   | ггк   |   |         |

## 3 день, 1 неделя

| Прим пищи, наименование блюда     | Масса подлива | Пищевые вещества |         |             | Зарплат-ная | Витаминны |       |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |        | № пачки |
|-----------------------------------|---------------|------------------|---------|-------------|-------------|-----------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|
|                                   |               | Белок, г         | Жиры, г | Углеводы, г |             | В1, мг    | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Мг, мг | Р, мг  | Fe, мг | К, мг  | Ca, мг | Na, мг | Cl, мг |         |
| Завтрак                           |               |                  |         |             |             |           |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |        |        |        |         |
| Пудинг из творога с джемом 140/25 | 165           | 21,8             | 9,4     | 27,9        | 282         | 0,06      | 1,15  | 119,16 | 0,56   | 0,02   | 288,84               | 22,35  | 266,91 | 0,74   | 148,67 | 0,001  | 0,70   | 0,000  | тк      |
| Слобоко                           | 110           | 0,5              | 5,0     | 12,7        | 61          | 0,02      |       | 253,3  |        | 0,02   | 14                   | 8      | 14     | 0,0    | 40     | 0,001  |        |        | тк      |
| Чай с сахаром 200/1,5             | 215           | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 61,0        |           |       |        | 6,3    |        | 103,24               | 1,44   | 6,6    | 0,06   | 14,82  | 0,040  |        |        | тк      |
| Батон дрожжевой                   | 35            | 2,6              | 1,0     | 18,0        | 91,7        | 0,02      |       | 225,6  | 6,3    | 0,02   | 114                  | 8      | 14     | 2,8    | 240    | 0,002  |        |        | тк      |
| Итого за Завтрак                  | 526           | 25               | 15      | 74          | 495         | 0,1       | 4,4   | 651,4  | 13,2   | 0,1    | 520,1                | 39,8   | 301,5  | 3,6    | 444,5  | 0,044  | 0,7    | 0,000  |         |
| Обед                              |               |                  |         |             |             |           |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |        |        |        |         |
| Пш из свежей капусты с картофелем | 250           | 8,7              | 4,4     | 11,8        | 160         | 0,01      | 13,56 | 0,86   |        | 0,04   | 24,57                | 23,75  | 81,01  | 1,21   | 111,59 | 0,006  | 0,40   | 0,031  | тк      |
| Плов со свиной                    | 200           | 8,4              | 19,7    | 22,4        | 300         | 0,10      | 1,1   | 29,30  | 6,25   | 0,15   | 229,30               | 30,40  | 192,40 | 2,10   | 104,90 | 0,003  | 0,0    | 0,013  | тк      |
| Напиток из смеси сухофруктов      | 200           | 0,7              | 0,1     | 32,0        | 133         | 0,01      |       | 3,3    | 225,6  | 0,01   | 8,54                 | 5,72   | 6,6    | 0,11   | 56,92  | 0,040  |        |        | тк      |
| Хлеб ржаной                       | 55            | 3,6              | 0,6     | 23,1        | 110,0       | 0,1       | 4,4   | 264,9  | 6,3    | 0,2    | 237,8                | 36,1   | 199,0  | 0,1    | 161,8  | 0,043  | 0,0    | 0,030  | тк      |
| Итого за Обед                     | 705           | 21               | 25      | 89          | 703         | 0,2       | 8,8   | 529,8  | 12,5   | 0,3    | 475,7                | 72,2   | 396,0  | 2,3    | 323,6  | 0,086  | 0,0    | 0,031  |         |
| Полдник                           |               |                  |         |             |             |           |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |        |        |        |         |
| Сок в индивидуальной упаковке     | 200           |                  |         | 20,0        | 88          | 0,02      |       | 25,6   |        | 0,02   | 14                   | 8      | 14     | 2,8    | 40     | 0,020  |        |        | тк      |
| Пирожок с яблоками                | 100           | 4,8              | 3,6     | 43,0        | 195         | 0,03      | 7     |        |        | 0,04   | 26,6                 | 16,8   | 22,4   | 2,8    | 117    | 0,003  | 0,10   |        | тк      |
| Печенье                           | 30            | 2,0              | 7,5     | 34,0        | 125         | 0,14      | 7     | 11,96  | 0,11   |        | 155,48               | 33,83  | 90,8   | 0,03   | 227,07 | 0,020  | 0,20   |        | тк      |
| Итого за Полдник                  | 330           | 12               | 11      | 68          | 408         | 0,14      | 7     | 725,30 | 0,11   | 0,1    | 55,48                | 33,83  | 90,8   | 1,26   | 127,07 | 0,020  | 0,20   |        |         |
| Итого за день                     | 1580          | 59               | 51      | 231         | 1607        | 0,5       | 20,2  | 1506,5 | 25,8   | 0,5    | 1051,2               | 146,9  | 790,3  | 7,2    | 895,2  | 0,130  | 0,9    | 0,031  |         |



4 день, 1 недели

| Примем пищу, наименование блюда                  | масса<br>продукта | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность | Витаминный |       |        |        |        |        |        |        |        |        | Минеральные вещества |       |        |  |  |    |  |  |  |  | №<br>п/п |
|--------------------------------------------------|-------------------|------------------|---------|-------------|----------------------------|------------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----------------------|-------|--------|--|--|----|--|--|--|--|----------|
|                                                  |                   | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                            | В1, мг     | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг  | Fe, мг | К, мг  | Л, мг                | Е, мг | Na, мг |  |  |    |  |  |  |  |          |
| Завтрак                                          |                   |                  |         |             |                            |            |       |        |        |        |        |        |        |        |        |                      |       |        |  |  |    |  |  |  |  |          |
| Котлета мясная рубленая с кашей гречневой 90/180 | 270               | 18,9             | 10,1    | 60,9        | 412                        | 0,21       | 1,0   | 47,00  | 0,28   | 0,13   | 148,92 | 38,04  | 231,70 | 2,83   | 183,11 | 0,002                | 1,0   | 0,010  |  |  | ТК |  |  |  |  |          |
| Чай с сахаром, лимон 200/510                     | 225               | 0,2              | 0,0     | 15,2        | 63                         | 3,2        | 253,3 | 6,3    | 103,24 | 1,41   | 6,6    | 0,06   | 14,82  | 0,040  | 0,040  | 0,040                | 0,040 | 0,040  |  |  | ТК |  |  |  |  |          |
| Батон подпороженный                              | 45                | 3,4              | 1,3     | 23,1        | 117,9                      | 0,02       | 0,02  | 229,6  | 6,3    | 0,02   | 114    | 8      | 14     | 2,8    | 240    | 0,002                | 0,002 | 0,010  |  |  | ТК |  |  |  |  |          |
| Итого за Завтрак                                 | 540               | 22               | 11      | 99          | 593                        | 0,16       | 13,96 | 237,76 | 0,28   | 0,29   | 366,68 | 50,84  | 198,08 | 5,17   | 241,87 | 0,004                | 0,02  | 0,010  |  |  | ТК |  |  |  |  |          |
| Обед                                             |                   |                  |         |             |                            |            |       |        |        |        |        |        |        |        |        |                      |       |        |  |  |    |  |  |  |  |          |
| Рисовый суп с овощами                            | 250               | 5,3              | 9,6     | 15,3        | 156                        | 0,09       | 1,5   | 10,2   | 0,01   | 0,04   | 46,8   | 20,2   | 49,2   | 1,3    | 182,7  | 0,007                | 0,2   | 0,030  |  |  | ТК |  |  |  |  |          |
| Жаркое по-домашнему с овощами                    | 245               | 10,8             | 27,3    | 31,8        | 416                        | 0,09       | 1,8   | 0,01   | 6,30   | 0,07   | 137,53 | 40,95  | 168,09 | 0,96   | 93,62  | 0,008                |       |        |  |  | ТК |  |  |  |  |          |
| Компот из яблок с лим.                           | 200               | 0,0              | 0,0     | 22,9        | 90                         | 0,01       | 3,3   | 235,6  | 6,3    | 0,01   | 8,54   | 5,72   | 6,8    | 0,11   | 56,92  | 0,040                |       |        |  |  | ТК |  |  |  |  |          |
| Хлеб ржаной                                      | 35                | 2,6              | 0,4     | 16,8        | 80,0                       | 0,2        | 20,1  | 245,8  | 6,3    | 0,1    | 192,9  | 66,9   | 223,9  | 0,1    | 343,2  | 0,055                | 0,2   | 0,030  |  |  | ТК |  |  |  |  |          |
| Итого за Обед                                    | 730               | 19               | 37      | 87          | 742                        | 0,4        | 40,2  | 491,6  | 12,6   | 0,2    | 386,7  | 133,7  | 447,8  | 2,5    | 686,5  | 0,110                | 0,4   | 0,019  |  |  | ТК |  |  |  |  |          |
| Полдник                                          |                   |                  |         |             |                            |            |       |        |        |        |        |        |        |        |        |                      |       |        |  |  |    |  |  |  |  |          |
| Сок в индивидуальной упаковке                    | 200               |                  |         | 20,0        | 88                         | 0,02       |       | 26,6   |        | 0,02   | 14     | 8      | 14     | 2,8    | 40     | 0,020                |       |        |  |  | ТК |  |  |  |  |          |
| Яблоко                                           | 110               | 0,5              | 5,0     | 12,7        | 61                         | 0,02       |       | 253,3  |        | 0,02   | 14     | 8      | 14     | 0,0    | 40     | 0,001                |       |        |  |  | ТК |  |  |  |  |          |
| Пирожок с яйцом                                  | 75                | 4,8              | 3,8     | 43,0        | 195                        | 0,03       | 7     |        |        | 0,04   | 26,6   | 16,8   | 22,4   | 2,8    | 117    | 0,003                | 0,10  |        |  |  | ТК |  |  |  |  |          |
| Итого за Полдник                                 | 165               | 14               | 9       | 77          | 451                        | 0,15       | 13    | 211,96 | 0,11   | 0,09   | 249,88 | 28,73  | 82,7   | 0,32   | 171,47 | 0,001                | 0,20  |        |  |  | ТК |  |  |  |  |          |
| Итого за день                                    | 1655              | 55,2             | 57,7    | 263,0       | 1785,9                     | 0,7        | 67,2  | 941,3  | 13,0   | 0,6    | 1022,1 | 213,3  | 728,6  | 7,9    | 1099,8 | 0,155                | 0,6   | 0,029  |  |  | ТК |  |  |  |  |          |

5 день, 1 недели

| Примем пищу, наименование блюда                                | масса<br>продукта | Пищевые вещества |         |             | энергетическая<br>ценность | Витаминны |       |        |        |        |        |        |        |        |        | Минеральные вещества |       |        |  |  |  |  |  |  |  | №<br>п/п |
|----------------------------------------------------------------|-------------------|------------------|---------|-------------|----------------------------|-----------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----------------------|-------|--------|--|--|--|--|--|--|--|----------|
|                                                                |                   | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                            | В1, мг    | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг  | Fe, мг | К, мг  | Л, мг                | Е, мг | Na, мг |  |  |  |  |  |  |  |          |
| Завтрак                                                        |                   |                  |         |             |                            |           |       |        |        |        |        |        |        |        |        |                      |       |        |  |  |  |  |  |  |  |          |
| Котлета рыбная с картофельным пюре с овощами свежими 90/150/25 | 265               | 16,7             | 24,7    | 90,0        | 412                        | 0,20      | 23,89 | 1,66   | 0,41   | 0,29   | 156,74 | 51,79  | 201,71 | 3,64   | 214,94 | 0,029                | 0,30  | 0,038  |  |  |  |  |  |  |  |          |
| Чай с низким содержанием сахара 200/10                         | 210               | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41                         | 3,2       | 253,3 | 6,3    | 103,24 | 1,44   | 6,6    | 0,06   | 14,82  | 0,040  | 0,040  |                      |       |        |  |  |  |  |  |  |  |          |
| Батон подпороженный                                            | 25                | 1,9              | 0,7     | 12,9        | 65,5                       | 0,02      | 27,1  | 490,6  | 6,3    | 0,02   | 114    | 8      | 14     | 2,8    | 240    | 0,002                | 0,002 | 0,010  |  |  |  |  |  |  |  |          |
| Итого за Завтрак                                               | 500               | 18,8             | 25,4    | 112,9       | 518                        | 0,2       | 27,1  | 490,6  | 13,0   | 0,3    | 374,0  | 61,2   | 222,3  | 6,5    | 489,8  | 0,071                | 0,3   | 0,010  |  |  |  |  |  |  |  |          |
| Обед                                                           |                   |                  |         |             |                            |           |       |        |        |        |        |        |        |        |        |                      |       |        |  |  |  |  |  |  |  |          |
| Борщ из свежей капусты с картофелем                            | 250               | 6,0              | 6,8     | 21,3        | 169                        | 0,09      | 1,36  | 0,29   | 0,26   | 0,37   | 20,99  | 11,74  | 52,6   | 1,01   | 93,37  | 0,001                | 0,30  | 0,000  |  |  |  |  |  |  |  |          |
| Гречка из курицы                                               | 90                | 13,0             | 10,8    | 3,6         | 164                        | 0,12      | 1,17  | 29,3   | 0,26   | 0,17   | 28,24  | 30,46  | 183,09 | 1,73   | 104,74 | 0,004                | 0,80  | 0,000  |  |  |  |  |  |  |  |          |
| Макаронные изделия отварные                                    | 150               | 6,3              | 4,2     | 40,2        | 226                        | 0,7       | 0,2   | 4,8    | 0,07   | 0,07   | 50     | 10,9   | 66,6   | 0,6    | 115    | 0,002                | 0,002 | 0,000  |  |  |  |  |  |  |  |          |
| Чай с низким содержанием сахара 200/10                         | 210               | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41                         | 3,2       | 253,3 | 6,3    | 103,24 | 1,44   | 6,6    | 0,06   | 14,82  | 0,040  | 0,040  |                      |       |        |  |  |  |  |  |  |  |          |
| Хлеб ржаной                                                    | 35                | 2,6              | 0,4     | 16,8        | 80,0                       | 0,9       | 2,7   | 34,4   | 0,3    | 0,6    | 100,2  | 53,1   | 312,3  | 0,1    | 313,1  | 0,007                | 1,2   | 0,030  |  |  |  |  |  |  |  |          |
| Итого за Обед                                                  | 735               | 28               | 22      | 92          | 679                        | 1,8       | 6,7   | 322,1  | 7,0    | 1,2    | 303,7  | 107,6  | 631,2  | 3,4    | 643,0  | 0,054                | 2,4   | 0,025  |  |  |  |  |  |  |  |          |
| Полдник                                                        |                   |                  |         |             |                            |           |       |        |        |        |        |        |        |        |        |                      |       |        |  |  |  |  |  |  |  |          |
| Сок в индивидуальной упаковке                                  | 200               |                  |         | 20,0        | 88                         | 0,02      |       | 25,6   |        | 0,02   | 14     | 8      | 14     | 2,8    | 40     | 0,020                |       |        |  |  |  |  |  |  |  |          |
| Пирожок с конфитуром                                           | 75                | 9,0              | 17,0    | 22,0        | 277                        | 0,04      | 13    | 12,3   |        | 0,03   | 20,8   | 11,7   | 14,3   | 2,86   | 61,4   | 0,002                | 0,10  |        |  |  |  |  |  |  |  |          |
| Печенье                                                        | 325               | 2,0              | 7,5     | 34,0        | 125                        | 0,14      | 7     | 11,96  | 0,11   | 0,1    | 155,48 | 33,63  | 50,8   | 0,03   | 227,07 | 0,020                | 0,20  |        |  |  |  |  |  |  |  |          |
| Итого за Полдник                                               | 1560              | 59               | 59      | 273         | 1688                       | 2,2       | 42,8  | 927,9  | 20,1   | 1,6    | 733,2  | 202,7  | 944,3  | 11,1   | 1257,9 | 0,125                | 2,9   | 0,035  |  |  |  |  |  |  |  |          |



1 день, 2 недели

| Приним пищи, наименование блюда             | масса | Пищевые вещества |         |             | энергетическая ценность | Витаминные |       |        |        |        |        |        |        |        |        |       | Минеральные вещества |        |  |  |  |  |  | № рецепта |
|---------------------------------------------|-------|------------------|---------|-------------|-------------------------|------------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|----------------------|--------|--|--|--|--|--|-----------|
|                                             |       | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                         | В1, мг     | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг  | Fe, мг | К, мг  | І, мг | Е, мг                | Se, мг |  |  |  |  |  |           |
| Завтрак                                     |       |                  |         |             |                         |            |       |        |        |        |        |        |        |        |        |       |                      |        |  |  |  |  |  |           |
| Блишечки с изюмом 150/40                    | 190   | 4.2              | 5.7     | 86.1        | 392                     | 0.02       |       |        |        |        |        |        |        |        |        |       |                      |        |  |  |  |  |  |           |
| Чай с натуральным содержанием сахара 200/10 | 210   | 0.2              | 0.0     | 10.0        | 41                      |            | 3.2   | 253.3  | 6.3    |        | 103.24 | 1.44   | 6.6    | 0.06   | 14.82  | 0.040 |                      |        |  |  |  |  |  |           |
| Яблоко                                      | 110   | 0.5              | 0.0     | 12.7        | 61                      | 0.02       |       | 253.3  |        | 0.02   | 14     | 8      | 14     | 0.0    | 40     | 0.001 |                      |        |  |  |  |  |  |           |
| Итого за Завтрак                            | 510   | 4.9              | 10.7    | 108.8       | 494                     | 0.25       | 13.52 | 556.8  | 0.47   | 0.25   | 237.86 | 39.2   | 157.66 | 2.30   | 256.11 | 0.030 | 0.10                 |        |  |  |  |  |  |           |
| Обед                                        |       |                  |         |             |                         |            |       |        |        |        |        |        |        |        |        |       |                      |        |  |  |  |  |  |           |
| Суп с макаронными изделиями и курицей       | 260   | 4.9              | 8.9     | 15.0        | 156                     | 0.09       | 1.36  | 0.29   |        | 0.17   | 20.99  | 11.74  | 52.6   | 1.01   | 93.37  | 0.007 | 0.30                 | 0.030  |  |  |  |  |  |           |
| Картофель, вареный с соусом томатным        | 120   | 13.1             | 16.8    | 6.3         | 243                     | 0.05       | 0.2   | 200    |        | 0.3    | 264    | 10     | 140    | 1.6    | 123.2  | 0.001 |                      |        |  |  |  |  |  |           |
| Капуста тушеная, рассыпчатая                | 150   | 6.0              | 4.3     | 40.3        | 223                     | 0.11       |       | 21     |        | 0.08   | 22.92  | 11.04  | 60.5   | 1.13   | 1.01   | 0.001 |                      |        |  |  |  |  |  |           |
| Напиток из смеси сухих фруктов              | 200   | 0.7              | 0.1     | 32.0        | 133                     | 0.04       |       | 256.3  |        | 0.02   | 3.6    | 3.8    | 17.4   | 0.8    | 27.2   | 0.009 |                      |        |  |  |  |  |  |           |
| Хлеб ржаной                                 | 50    | 3.3              | 0.5     | 21.0        | 100.0                   | 0.05       | 15.1  | 277.0  | 0.6    | 0.8    | 545.8  | 72.0   | 410.8  | 0.1    | 473.7  | 0.039 | 0.4                  | 0.030  |  |  |  |  |  |           |
| Итого за Обед                               | 780   | 25               | 30      | 94          | 855                     | 0.2        | 3.54  | 326.78 | 6.3    | 0.21   | 452.49 | 62.79  | 249    | 5.8    | 397.71 | 0.032 | 0.10                 |        |  |  |  |  |  |           |
| Полдник                                     |       |                  |         |             |                         |            |       |        |        |        |        |        |        |        |        |       |                      |        |  |  |  |  |  |           |
| Сок в индивидуальной упаковке               | 200   |                  |         | 20.0        | 88                      | 0.02       |       | 25.6   |        | 0.02   | 14     | 8      | 14     | 2.8    | 40     | 0.020 |                      |        |  |  |  |  |  |           |
| Пирожок с яблоком                           | 75    | 4.8              | 3.8     | 43.0        | 195                     | 0.03       | 7     |        |        | 0.04   | 26.6   | 18.8   | 22.4   | 2.8    | 117    | 0.003 | 0.10                 |        |  |  |  |  |  |           |
| Печенье                                     | 50    | 2.0              | 7.5     | 34.0        | 125                     | 0.14       |       | 11.96  |        | 0.1    | 155.48 | 33.83  | 90.8   | 0.03   | 227.07 | 0.020 | 0.20                 |        |  |  |  |  |  |           |
| Итого за Полдник                            | 325   | 12               | 11      | 68          | 408                     | 0.14       | 7     | 125.30 | 0.11   | 0.1    | 55.48  | 33.83  | 90.8   | 1.26   | 127.07 | 0.009 | 0.20                 |        |  |  |  |  |  |           |
| Итого за день                               | 1350  | 62               | 67      | 289         | 1722                    | 0.6        | 24.1  | 507.8  | 6.9    | 0.6    | 745.8  | 135.8  | 497.5  | 9.4    | 780.9  | 0.062 | 0.4                  | 0.030  |  |  |  |  |  |           |
| 2 день, 2 недели                            |       |                  |         |             |                         |            |       |        |        |        |        |        |        |        |        |       |                      |        |  |  |  |  |  |           |
| Завтрак                                     |       |                  |         |             |                         |            |       |        |        |        |        |        |        |        |        |       |                      |        |  |  |  |  |  |           |
| Кашишная молочная                           | 250   | 9.9              | 9.8     | 9.8         | 167                     | 0.05       | 2.38  | 1.62   | 0.12   | 0.05   | 120.71 | 12.33  | 57.96  | 0.89   | 124.26 | 0.036 | 0.10                 | 0.010  |  |  |  |  |  |           |
| Кашишная молочная витаминизированная        | 200   | 3.6              | 2.9     | 20.1        | 120                     |            | 0.1   |        |        | 0.01   | 5.15   | 4.4    | 8.24   | 0.82   | 25.1   |       |                      |        |  |  |  |  |  |           |
| Яблоко                                      | 110   | 0.5              | 5.0     | 12.7        | 61                      | 0.02       |       | 253.3  |        | 0.02   | 14     | 8      | 14     | 0.0    | 40     | 0.001 |                      |        |  |  |  |  |  |           |
| Масло сливочное                             | 10    | 0.1              | 7.3     | 1.1         | 66                      | 0.00       | 0     | 0      | 0      | 0.02   | 10.3   | 8.8    | 16.5   | 1.64   | 50.2   | 0.020 | 0.000                | 0.000  |  |  |  |  |  |           |
| Витон йодированный                          | 55    | 3.4              | 1.3     | 23.1        | 117.9                   | 0.02       |       | 225.6  | 6.3    | 0.02   | 114    | 8      | 14     | 2.8    | 240    | 0.002 |                      |        |  |  |  |  |  |           |
| Итого за Завтрак                            | 625   | 17               | 26      | 67          | 532                     | 0.1        | 2.7   | 480.5  | 6.4    | 0.1    | 264.2  | 41.5   | 110.7  | 6.2    | 479.6  | 0.059 | 0.1                  | 0.000  |  |  |  |  |  |           |
| Обед                                        |       |                  |         |             |                         |            |       |        |        |        |        |        |        |        |        |       |                      |        |  |  |  |  |  |           |
| Супишка по-домашнему со сметаной            | 250   | 12.7             | 13.6    | 18.1        | 177                     | 0.16       | 1.59  | 20.2   | 6.18   | 0.4    | 27.4   | 28.7   | 99.7   | 0.6    | 173.8  | 0.006 | 0.5                  | 0.033  |  |  |  |  |  |           |
| Жареное по-домашнему с овощами              | 240   | 10.8             | 27.3    | 31.8        | 416                     | 0.12       | 1.17  | 29.3   | 0.26   | 0.17   | 29.24  | 30.46  | 193.09 | 1.73   | 104.74 | 0.004 | 0.90                 | 0.000  |  |  |  |  |  |           |
| Настоящий свежий                            | 200   | 0.0              | 0.0     | 22.9        | 90                      | 0.01       | 3.3   | 235.6  |        | 0.01   | 8.54   | 5.72   | 6.6    | 0.11   | 55.92  | 0.040 |                      |        |  |  |  |  |  |           |
| Компот из ягод см                           | 25    | 2.3              | 0.4     | 14.7        | 70.0                    | 0.4        | 23.1  | 765.6  | 12.9   | 0.7    | 350.3  | 106.4  | 410.1  | 0.1    | 815.0  | 0.109 | 1.5                  | 0.030  |  |  |  |  |  |           |
| Хлеб ржаной                                 | 715   | 26               | 41      | 88          | 753                     | 0.7        | 43.4  | 1050.7 | 19.3   | 1.3    | 384.5  | 171.3  | 709.5  | 2.5    | 1150.5 | 0.159 | 2.9                  | 0.053  |  |  |  |  |  |           |
| Итого за Обед                               |       |                  |         |             |                         |            |       |        |        |        |        |        |        |        |        |       |                      |        |  |  |  |  |  |           |
| Полдник                                     |       |                  |         |             |                         |            |       |        |        |        |        |        |        |        |        |       |                      |        |  |  |  |  |  |           |
| Сок в индивидуальной упаковке               | 200   |                  |         | 20.0        | 88                      | 0.02       |       | 25.6   |        | 0.02   | 14     | 8      | 14     | 2.8    | 40     | 0.020 |                      |        |  |  |  |  |  |           |
| Яблоко                                      | 110   | 0.5              | 5.0     | 12.7        | 61                      | 0.02       |       | 253.3  |        | 0.02   | 14     | 8      | 14     | 0.0    | 40     | 0.001 |                      |        |  |  |  |  |  |           |
| Пирожок с конфитуром                        | 75    | 9.0              | 17.0    | 22.0        | 277                     | 0.04       | 13    | 12.3   |        | 0.03   | 20.8   | 11.7   | 14.3   | 2.86   | 61.4   | 0.002 | 0.10                 |        |  |  |  |  |  |           |
| Итого за Полдник                            | 385   | 9.5              | 22.0    | 54.7        | 426                     | 0.01       | 13.14 | 163.3  | 0.24   | 0.01   | 218.59 | 31.96  | 159.25 | 0.23   | 59.73  | 0.032 | 0.20                 | 0.020  |  |  |  |  |  |           |
| Итого за день                               | 1725  | 53               | 90      | 209         | 1711                    | 0.6        | 59.2  | 1694.5 | 26.0   | 1.4    | 877.3  | 244.8  | 979.4  | 8.9    | 1689.8 | 0.250 | 3.2                  | 0.073  |  |  |  |  |  |           |



3 день. 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда           |  | Масса | Пищевые вещества |         |             | Энергетик | Витамины |       |        |        |        |        |        |        |        |        | Минеральные вещества |       |        |  |  |  |  |  |  |    | №  |
|------------------------------------------|--|-------|------------------|---------|-------------|-----------|----------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----------------------|-------|--------|--|--|--|--|--|--|----|----|
|                                          |  |       | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |           | В1, мг   | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг  | Fe, мг | К, мг  | Л, мг                | Е, мг | Se, мг |  |  |  |  |  |  |    |    |
| 3 день, 2 недели                         |  |       |                  |         |             |           |          |       |        |        |        |        |        |        |        |        |                      |       |        |  |  |  |  |  |  |    |    |
| Завтрак                                  |  |       |                  |         |             |           |          |       |        |        |        |        |        |        |        |        |                      |       |        |  |  |  |  |  |  |    |    |
| Пудинг из творога с джемом 14025         |  | 155   | 21,8             | 9,4     | 27,9        | 282       | 0,06     | 1,15  | 119,16 | 0,56   | 0,02   | 288,84 | 22,35  | 266,91 | 0,74   | 149,67 | 0,001                | 0,70  | 0,000  |  |  |  |  |  |  |    | ТР |
| Яблоко                                   |  | 110   | 0,5              | 5,0     | 12,7        | 61        | 0,02     |       | 253,3  |        | 0,02   | 14     | 8      | 14     | 0,0    | 40     | 0,001                |       |        |  |  |  |  |  |  |    | ТР |
| Чай с сахаром 200115                     |  | 215   | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 61,0      |          | 3,2   | 253,3  | 6,3    |        | 103,24 | 1,44   | 6,6    | 0,06   | 14,82  | 0,040                |       |        |  |  |  |  |  |  |    | ТР |
| Батон йодированный                       |  | 35    | 2,6              | 1,0     | 18,0        | 91,7      | 0,02     |       | 225,6  | 6,3    | 0,02   | 114    | 8      | 14     | 2,8    | 240    | 0,002                |       |        |  |  |  |  |  |  |    | ТР |
| Итого за Завтрак                         |  | 515   | 25               | 15      | 74          | 495       | 0,1      | 4,4   | 851,4  | 13,2   | 0,1    | 520,1  | 39,8   | 301,5  | 3,6    | 444,5  | 0,044                | 0,3   | 0,000  |  |  |  |  |  |  |    |    |
| Обед                                     |  |       |                  |         |             |           |          |       |        |        |        |        |        |        |        |        |                      |       |        |  |  |  |  |  |  |    |    |
| Суп картофельный с горохом               |  | 250   | 7,6              | 5,3     | 18,0        | 150       | 0,16     | 15,9  | 20,2   | 6,18   | 0,4    | 27,4   | 28,7   | 99,7   | 0,6    | 173,8  | 0,006                | 0,5   | 0,023  |  |  |  |  |  |  |    | ТР |
| Котлета рыбная                           |  | 90    | 12,7             | 18,7    | 54,5        | 234       | 0,14     | 23,20 | 0,30   |        | 0,20   | 44,30  | 31,20  | 76,10  | 1,70   | 199,90 | 0,008                | 0,30  | 0,010  |  |  |  |  |  |  |    | ТР |
| Пюре картофельное                        |  | 150   | 3,3              | 5,0     | 22,0        | 148       | 0,06     | 0,69  | 1,16   | 0,41   | 0,09   | 112,44 | 18,59  | 125,61 | 1,94   | 115,14 | 0,021                |       | 0,018  |  |  |  |  |  |  | ТР |    |
| Чай с лимонным содержанием сахара 200110 |  | 210   | 0,0              | 0,0     | 12,0        | 48        |          | 3,2   | 253,3  | 6,3    |        | 103,24 | 1,44   | 6,6    | 0,06   | 14,82  | 0,040                |       |        |  |  |  |  |  |  | ТР |    |
| Хлеб ржаной                              |  | 20    | 2,9              | 0,5     | 18,9        | 90,0      | 0,4      | 41,0  | 27,2   | 12,9   | 0,7    | 287,4  | 81,9   | 308,0  | 0,1    | 503,6  | 0,075                | 0,8   | 0,030  |  |  |  |  |  |  |    | ТР |
| Итого за Обед                            |  | 720   | 27               | 29      | 125         | 670       | 0,05     | 2,3   | 12,3   |        | 0,02   | 4,5    | 47,5   | 21,75  | 1      | 34     | 0,000                |       |        |  |  |  |  |  |  |    |    |
| Подлунник                                |  |       |                  |         |             |           |          |       |        |        |        |        |        |        |        |        |                      |       |        |  |  |  |  |  |  |    |    |
| Сок в индивидуальной упаковке            |  | 200   |                  |         | 20,0        | 88        | 0,02     |       | 25,6   |        | 0,02   | 14     | 8      | 14     | 2,8    | 40     | 0,020                |       |        |  |  |  |  |  |  |    | ТР |
| Пирожок с яблоками                       |  | 100   | 4,8              | 3,8     | 43,0        | 195       | 0,03     | 7     | 11,96  | 0,11   | 0,1    | 155,48 | 33,83  | 90,8   | 0,03   | 227,07 | 0,003                | 0,10  |        |  |  |  |  |  |  | ТР |    |
| Леченое                                  |  | 50    | 2,0              | 7,5     | 34,0        | 125       | 0,14     | 7     | 125,30 | 0,11   | 0,1    | 55,48  | 33,83  | 90,8   | 1,26   | 127,07 | 0,000                | 0,20  |        |  |  |  |  |  |  | ТР |    |
| Итого за Подлунник                       |  | 350   | 12               | 11      | 68          | 408       | 0,14     | 7     | 125,30 | 0,11   | 0,1    | 55,48  | 33,83  | 90,8   | 1,26   | 127,07 | 0,000                | 0,20  |        |  |  |  |  |  |  |    |    |
| Итого за день                            |  | 1585  | 64               | 56      | 267         | 1574      | 0,3      | 13,7  | 989,0  | 13,3   | 0,2    | 590,1  | 79,4   | 414,1  | 5,9    | 605,6  | 0,0                  | 0,5   | 0,0    |  |  |  |  |  |  |    |    |
| 4 день, 2 недели                         |  |       |                  |         |             |           |          |       |        |        |        |        |        |        |        |        |                      |       |        |  |  |  |  |  |  |    |    |
| Прием пищи, наименование блюда           |  | Масса | Пищевые вещества |         |             | Энергетик | Витамины |       |        |        |        |        |        |        |        |        | Минеральные вещества |       |        |  |  |  |  |  |  |    | №  |
|                                          |  |       | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |           | В1, мг   | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг  | Fe, мг | К, мг  | Л, мг                | Е, мг | Se, мг |  |  |  |  |  |  |    |    |
| Завтрак                                  |  |       |                  |         |             |           |          |       |        |        |        |        |        |        |        |        |                      |       |        |  |  |  |  |  |  |    |    |
| Упаковка из свинины с кашей гречневой    |  | 240   | 16,2             | 30,4    | 44,3        | 513       | 0,25     | 23,20 | 21,50  |        | 0,23   | 67,22  | 44,24  | 136,60 | 2,83   | 200,81 | 0,009                | 0,30  | 0,040  |  |  |  |  |  |  |    | ТР |
| Одоскляной 901150                        |  |       |                  |         |             |           |          |       |        |        |        |        |        |        |        |        |                      |       |        |  |  |  |  |  |  |    |    |
| Чай с сахаром, лимонном 20015110         |  | 225   | 0,2              | 0,0     | 15,2        | 63        |          | 3,2   | 253,3  | 6,3    |        | 103,24 | 1,44   | 6,6    | 0,06   | 14,82  | 0,040                |       |        |  |  |  |  |  |  |    | ТР |
| Бутерброд с сыром 10М40                  |  | 50    | 4,6              | 3,9     | 15,4        | 114,6     | 0,02     |       | 225,6  | 6,3    | 0,02   | 114    | 8      | 14     | 2,8    | 240    | 0,002                |       |        |  |  |  |  |  |  |    | ТР |
| Итого за Завтрак                         |  | 515   | 21               | 34      | 73          | 691       | 0,3      | 26,4  | 300,4  | 12,6   | 0,3    | 284,5  | 53,7   | 157,2  | 5,7    | 455,6  | 0,031                | 2,1   |        |  |  |  |  |  |  |    |    |
| Обед                                     |  |       |                  |         |             |           |          |       |        |        |        |        |        |        |        |        |                      |       |        |  |  |  |  |  |  |    |    |
| Шн из свежей капусты с картофелем        |  | 250   | 8,7              | 4,4     | 11,8        | 160       | 0,01     | 13,56 | 0,95   |        | 0,04   | 24,57  | 23,75  | 81,01  | 1,21   | 111,59 | 0,005                | 0,40  | 0,031  |  |  |  |  |  |  |    | ТР |
| Пюре со свинойной                        |  | 200   | 8,4              | 19,7    | 22,4        | 300       | 0,10     | 1,1   | 29,30  | 6,25   | 0,15   | 229,30 | 30,40  | 192,40 | 2,10   | 104,90 | 0,003                | 0,0   | 0,013  |  |  |  |  |  |  |    | ТР |
| Напиток из смеси сухомолотков            |  | 200   | 0,7              | 0,1     | 32,0        | 133       | 0,04     |       | 255,3  |        | 0,02   | 3,6    | 3,8    | 17,4   | 0,8    | 27,2   | 0,000                |       |        |  |  |  |  |  |  |    | ТР |
| Хлеб ржаной                              |  | 55    | 3,6              | 0,6     | 23,1        | 110,0     | 0,4      | 41,1  | 1012,5 | 35,2   | 0,5    | 655,9  | 119,6  | 462,0  | 0,1    | 939,3  | 0,082                | 2,5   | 0,030  |  |  |  |  |  |  |    | ТР |
| Итого за Обед                            |  | 705   | 17,8             | 24,2    | 66,2        | 703       | 0,6      | 55,7  | 1298,9 | 31,4   | 0,7    | 913,4  | 177,6  | 752,8  | 4,2    | 1183,0 | 0,071                | 2,9   | 0,074  |  |  |  |  |  |  |    |    |
| Подлунник                                |  |       |                  |         |             |           |          |       |        |        |        |        |        |        |        |        |                      |       |        |  |  |  |  |  |  |    |    |
| Сок в индивидуальной упаковке            |  | 200   |                  |         | 20,0        | 88        | 0,02     |       | 25,6   |        | 0,02   | 14     | 8      | 14     | 2,8    | 40     | 0,020                |       |        |  |  |  |  |  |  |    | ТР |
| Яблоко                                   |  | 110   | 0,5              | 5,0     | 12,7        | 61        | 0,02     |       | 253,3  |        | 0,02   | 14     | 8      | 14     | 0,0    | 40     | 0,001                |       |        |  |  |  |  |  |  |    | ТР |
| Пирожок с яблоком                        |  | 75    | 4,8              | 3,8     | 43,0        | 195       | 0,03     | 7     | 11,96  | 0,11   | 0,1    | 155,48 | 33,83  | 90,8   | 0,03   | 227,07 | 0,003                | 0,10  |        |  |  |  |  |  |  | ТР |    |
| Итого за Подлунник                       |  | 355   | 5,3              | 8,8     | 75,7        | 344       | 0,02     | 7     | 201,3  | 6,11   | 0,09   | 1247,5 | 260,0  | 992,7  | 10,2   | 1710,1 | 0,123                | 5,2   | 0,074  |  |  |  |  |  |  |    |    |
| Итого за день                            |  | 1605  | 67               | 67      | 217         | 1731      | 0,91     | 95,1  | 2011,3 | 50,1   | 1,0    | 1247,5 | 260,0  | 992,7  | 10,2   | 1710,1 | 0,123                | 5,2   | 0,074  |  |  |  |  |  |  |    |    |





МІОЛО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Нормативная документация:  
СанПиН 2.3.12.4.3580-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения  
Сборник рецептов на продукты для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Марьяныча М.П., Тугельника В.А. 2015 г.  
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапшиной 2004г.