

Иванов  
МОСКОВСКОЕ  
Муниципальное образование  
№ 21  
Средняя школа  
№ 25  
Детский сад  
№ 13

1 день 1 недели

"Утверждаю"  
 "\_\_\_\_\_"  
 Директор ООО "Прогноз-Ярославль"  
 \_\_\_\_\_  
 2025 г.

[illegible]

2 день 1 недели

| Продукт, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |   |   |   | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |         |        |        |        |    |    |    |    |    | Минеральные вещества (мг) |    |    |  |  |  |  |  |  |  | № рецеп. |
|-----------------------------|--------------|----------------------|---|---|---|--------------------------------|----------|---------|--------|--------|--------|----|----|----|----|----|---------------------------|----|----|--|--|--|--|--|--|--|----------|
|                             |              | Б                    | Ж | У |   |                                | В1, мкг  | В2, мкг | С, мкг | А, мкг | D, мкг | Ca | P  | Mg | Fe | K  | I                         | F  | Se |  |  |  |  |  |  |  |          |
|                             |              |                      |   |   |   |                                |          |         |        |        |        |    |    |    |    |    |                           |    |    |  |  |  |  |  |  |  |          |
| 2                           | 3            | 4                    | 5 | 6 | 7 | 8                              | 9        | 10      | 11     | 12     | 13     | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19                        | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |          |

|                                         |     |       |       |        |        |      |      |      |        |      |        |        |       |      |        |      |      |      |     |
|-----------------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|------|------|------|--------|------|--------|--------|-------|------|--------|------|------|------|-----|
| Каша "Дружба" жидкая с маслом сливочным | 275 | 22,88 | 16,12 | 53,3   | 489,8  | 0,18 | 0,23 | 1,73 | 53,52  | 0,14 | 174,13 | 214,16 | 50,91 | 1,12 | 272,27 | 0,01 | 0,03 | 0,01 | 199 |
| Сыр полужирный                          | 15  | 3,9   | 3,92  |        | 51,5   |      | 0,05 | 0,12 | 38,7   |      | 150    | 96     | 6,75  | 0,15 | 14,25  |      |      |      | 7   |
| Кефир на молоке                         | 200 | 3,14  | 3,33  | 17,88  | 115,42 | 0,04 | 0,16 | 6,58 | 22     | 0,53 | 125,42 | 116,2  | 31    | 1,01 | 206,66 | 0,01 | 0,02 |      | 416 |
| Витаминизированный                      | 60  | 4,5   | 1,24  | 30,84  | 152,2  | 0,07 | 0,02 |      |        |      | 11,4   | 39     | 7,8   | 0,72 | 56,2   |      |      |      |     |
| Батон поджаренный                       | 550 | 34,42 | 25,11 | 102,02 | 774,02 | 0,29 | 0,46 | 8,43 | 114,22 | 0,67 | 480,95 | 469,36 | 96,46 | 3    | 548,38 | 0,02 | 0,05 | 0,01 |     |
| Итого за Завтрак                        |     |       |       |        |        |      |      |      |        |      |        |        |       |      |        |      |      |      | 95  |

|                                       |     |       |       |        |        |      |      |       |       |      |        |        |       |      |         |      |      |      |     |
|---------------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|-------|------|--------|--------|-------|------|---------|------|------|------|-----|
| Суп картофельный с рыбными консервами | 250 | 5,87  | 11,4  | 17,81  | 197,81 | 0,14 | 0,12 | 21,83 | 205,5 | 4,03 | 32,16  | 126,86 | 38,64 | 1,51 | 661,75  | 0,01 | 0,35 | 0,01 | 95  |
| Тесто с соусом 70/30                  | 120 | 10,12 | 23,66 | 17,4   | 333,6  | 0,31 | 0,12 | 5,44  | 70,68 | 0,36 | 37,61  | 126,03 | 24,33 | 1,5  | 287,91  |      |      | 0,02 | тик |
| Макаронные изделия отварные           | 180 | 8,56  | 5,18  | 54,64  | 299,69 | 0,13 | 0,04 |       | 25,92 | 0,08 | 22,71  | 70,42  | 12,81 | 1,3  | 96,93   |      |      |      | 218 |
| Чай с низким содержанием сахара       | 200 | 0,2   | 0,03  | 10,02  | 41,31  |      | 0,01 | 0,1   | 0,5   |      | 5,25   | 8,24   | 4,4   | 0,85 | 25,1    |      | 0,1  |      | 411 |
| Хлеб ржаной                           | 50  | 3,25  | 0,5   | 21     | 100    | 0,06 | 0,02 |       |       |      | 10     | 32,5   | 7     | 0,55 | 46,5    |      | 0,03 | 0,02 |     |
| Итого за Обед                         | 800 | 28    | 40,81 | 120,87 | 962,41 | 0,64 | 0,31 | 27,37 | 302,6 | 4,47 | 107,73 | 364,07 | 87,18 | 5,71 | 1118,19 | 0,01 | 0,48 | 0,05 | 408 |

|                     |      |       |       |        |         |      |      |      |        |      |        |        |        |       |         |      |      |      |     |
|---------------------|------|-------|-------|--------|---------|------|------|------|--------|------|--------|--------|--------|-------|---------|------|------|------|-----|
| Выпечное изделие    | 100  | 11,28 | 13,77 | 39,16  | 325,43  | 0,12 | 0,23 |      | 120,75 | 1,01 | 38,45  | 136,34 | 14,37  | 1,81  | 133,14  | 0,01 | 0,04 | 0,02 | 418 |
| Сок в виде упаковки | 200  | 1     | 0,2   | 20,2   | 92      | 0,02 | 0,02 |      |        |      | 14     | 14     | 8      | 2,8   | 278     |      | 0,01 |      | 386 |
| Яблоко              | 100  | 0,4   | 0,4   | 9,8    | 47      | 0,03 | 0,02 | 10   |        |      | 16     | 11     |        | 2,2   | 411,14  | 0,01 | 0,05 | 0,02 |     |
| Итого за Полдник    | 400  | 12,68 | 14,37 | 69,16  | 464,43  | 0,17 | 0,27 | 10   | 120,75 | 1,01 | 68,45  | 161,34 | 31,37  | 6,81  | 2077,71 | 0,04 | 0,58 | 0,08 |     |
| Итого за день       | 1750 | 75,1  | 80,29 | 292,05 | 2200,86 | 1,1  | 1,04 | 45,8 | 537,57 | 6,15 | 637,13 | 990,77 | 215,01 | 15,52 | 2077,71 | 0,04 | 0,58 | 0,08 |     |

3 день 1 недели

| Продукт, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |   |   |         |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |        |        |    |    | Минеральные вещества (мг) |    |    |    |    |    |    |  |  |  | № п.п. |
|-----------------------------|--------------|----------------------|---|---|---------|---------|--------------------------------|----------|--------|--------|----|----|---------------------------|----|----|----|----|----|----|--|--|--|--------|
|                             |              | Б                    | Ж | У | В1, мкг | В2, мкг |                                | С, мкг   | А, мкг | D, мкг | Ca | P  | Mg                        | Fe | K  | I  | F  | Se |    |  |  |  |        |
|                             |              |                      |   |   |         |         |                                |          |        |        |    |    |                           |    |    |    |    |    |    |  |  |  |        |
| 2                           | 3            | 4                    | 5 | 6 | 7       | 8       | 9                              | 10       | 11     | 12     | 13 | 14 | 15                        | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 20 |  |  |  |        |

|                                 |     |      |      |       |        |      |      |      |       |      |        |        |      |      |        |      |      |     |        |
|---------------------------------|-----|------|------|-------|--------|------|------|------|-------|------|--------|--------|------|------|--------|------|------|-----|--------|
| Пудинг из творога с джемом      | 160 | 19,6 | 7,4  | 50,11 | 344,96 | 0,08 | 0,31 | 0,88 | 84,94 | 0,49 | 184,35 | 243,19 | 32,4 | 1,13 | 181,48 | 0,01 | 0,04 |     | 249тик |
| Чай с низким содержанием сахара | 200 | 0,2  | 0,05 | 10,02 | 41,31  |      | 0,01 | 0,1  | 0,5   |      | 5,25   | 8,24   | 4,4  | 0,85 | 25,1   |      |      | 0,1 | 411    |
| Сок в виде упаковки             | 200 | 1    | 0,2  | 20,2  | 92     | 0,02 | 0,02 |      |       |      | 14     | 14     | 8    | 2,8  | 18,4   |      |      |     | 418    |
| Батон поджаренный               | 20  | 1,5  | 0,58 | 10,28 | 52,4   | 0,02 | 0,01 |      |       |      | 3,8    | 13     | 2,6  | 0,24 | 22,4   |      |      |     |        |
| Итого за Завтрак                | 580 | 22,3 | 8,23 | 90,61 | 530,67 | 0,12 | 0,35 | 0,98 | 85,44 | 0,49 | 207,4  | 278,43 | 47,4 | 5,02 | 224,98 | 0,01 | 0,14 |     |        |

|                                              |     |       |       |        |        |      |      |       |        |      |       |        |        |      |         |  |  |      |      |
|----------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|--------|------|-------|--------|--------|------|---------|--|--|------|------|
| Суп картофельный с горохом, сливочным маслом | 280 | 7,86  | 4,9   | 24,29  | 173,11 | 0,33 | 0,1  | 13,38 | 226,24 |      | 42,17 | 109,55 | 43,65  | 2,67 | 564,76  |  |  | 0,01 | 87   |
| Чай с низким содержанием сахара              | 250 | 16,42 | 32,47 | 59,52  | 596,0  | 0,47 | 0,16 | 5,01  | 591,45 | 0,51 | 28,55 | 289,39 | 70,46  | 2,44 | 406,06  |  |  | 0,04 | тик  |
| Чай с низким содержанием сахара              | 200 | 0,2   | 0,05  | 10,02  | 41,31  |      | 0,01 | 0,1   | 0,5    |      | 5,25  | 8,24   | 4,4    | 0,85 | 25,1    |  |  | 0,1  | 411  |
| Хлеб ржаной                                  | 40  | 2,6   | 0,4   | 16,8   | 80     | 0,04 | 0,01 |       |        |      | 8     | 26     | 5,6    | 0,44 | 37,2    |  |  | 0,02 |      |
| Батон поджаренный                            | 30  | 2,25  | 0,87  | 15,42  | 78,6   | 0,03 | 0,01 |       |        |      | 5,7   | 19,5   | 3,9    | 0,36 | 27,6    |  |  |      |      |
| Итого за Обед                                | 800 | 29,33 | 38,69 | 126,05 | 989,62 | 0,87 | 0,29 | 18,49 | 818,19 | 0,51 | 89,67 | 422,66 | 129,01 | 6,76 | 1060,72 |  |  | 0,13 | 0,05 |

|                     |      |       |       |        |         |      |      |       |         |      |        |        |        |       |         |      |      |      |     |
|---------------------|------|-------|-------|--------|---------|------|------|-------|---------|------|--------|--------|--------|-------|---------|------|------|------|-----|
| Выпечное изделие    | 100  | 11,28 | 13,77 | 39,16  | 325,43  | 0,12 | 0,23 |       | 120,75  | 1,01 | 38,45  | 136,34 | 14,37  | 1,81  | 133,14  | 0,01 | 0,04 | 0,02 | 406 |
| Сок в виде упаковки | 200  | 1     | 0,2   | 20,2   | 92      | 0,02 | 0,02 |       |         |      | 14     | 14     | 8      | 2,8   | 278     |      |      | 0,01 | 418 |
| Яблоко              | 100  | 0,4   | 0,4   | 9,8    | 47      | 0,03 | 0,02 | 10    |         |      | 16     | 11     |        | 2,2   | 411,14  | 0,01 | 0,05 | 0,02 | 386 |
| Итого за Полдник    | 400  | 12,68 | 14,37 | 69,16  | 464,43  | 0,17 | 0,27 | 10    | 120,75  | 1,01 | 68,45  | 161,34 | 31,37  | 6,81  | 2077,71 | 0,04 | 0,58 | 0,08 |     |
| Итого за день       | 1780 | 64,31 | 81,29 | 295,82 | 1954,72 | 1,16 | 0,91 | 29,47 | 1024,38 | 2,01 | 365,52 | 862,45 | 205,78 | 18,59 | 1696,84 | 0,02 | 0,32 | 0,07 |     |



## 4 день 1 недели

| Проба пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |   |   | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |         |        |        |        |    |    |    | Минеральные вещества (мг) |    |    |    |    |    |    |  | № пог. |
|--------------------------------|--------------|----------------------|---|---|--------------------------------|----------|---------|--------|--------|--------|----|----|----|---------------------------|----|----|----|----|----|----|--|--------|
|                                |              | Б                    | Ж | У |                                | В1, мкг  | В2, мкг | С, мкг | А, мкг | D, мкг | Са | Р  | Mg | Fe                        | K  | I  | F  | Se |    |    |  |        |
|                                |              |                      |   |   |                                |          |         |        |        |        |    |    |    |                           |    |    |    |    |    |    |  |        |
| 2                              | 3            | 5                    | 4 | 5 | 6                              | 7        | 8       | 9      | 10     | 11     | 12 | 13 | 14 | 15                        | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 20 |  |        |

|                              |     |       |       |       |      |      |      |      |      |        |        |        |      |        |      |      |     |
|------------------------------|-----|-------|-------|-------|------|------|------|------|------|--------|--------|--------|------|--------|------|------|-----|
| Котлета мясная               | 100 | 15.81 | 29.8  | 12.06 | 0.5  | 0.18 | 1.11 | 12   | 0.08 | 36.68  | 181.8  | 27.78  | 1.9  | 309.58 | 0.01 | 0.06 |     |
| Каша гречневая рассыпчатая   | 200 | 10.13 | 6.99  | 45.76 | 0.34 | 0.17 | 0.48 | 28.6 | 0.08 | 23.33  | 241.4  | 160.38 | 5.42 | 305.8  | 0.01 | 0.02 | 330 |
| Сыр полужирный               | 10  | 2.6   | 2.61  |       |      | 0.03 | 0.08 | 25.8 |      | 100    | 64     | 4.5    | 0.1  | 9.5    |      |      | 7   |
| Чай с сахаром, лимониз 200/5 | 205 | 0.25  | 0.06  | 15.16 |      | 0.01 |      | 0.5  |      | 8.55   | 29.25  | 5      | 0.9  | 33.4   |      | 0.1  | 412 |
| Батон мягковатый             | 45  | 3.38  | 1.31  | 23.13 |      | 0.05 | 0.01 |      |      | 117.9  | 881.08 | 0.89   | 0.4  | 41.4   |      |      |     |
| Литро за Завтрак             | 560 | 32.17 | 40.77 | 96.11 |      | 0.89 | 3.77 | 66.9 | 0.16 | 175.95 | 528.79 | 203.51 | 8.86 | 698.78 | 0.02 | 0.18 |     |

|                                |     |       |       |       |         |      |      |        |        |        |        |        |      |          |      |
|--------------------------------|-----|-------|-------|-------|---------|------|------|--------|--------|--------|--------|--------|------|----------|------|
| Сукралозефениль с вкрупои      | 280 | 2.63  | 3.35  | 19.11 | (117.52 | 0.14 | 0.07 | 18.48  | 228.69 | 26.71  | 76.58  | 30.41  | 1.16 | 530.94   | 101  |
| Рату на дошед со сминной       | 280 | 14.45 | 28.55 | 52.36 | 525     | 0.51 | 0.24 | 82.84  | 208.31 | 90.65  | 220.62 | 71.05  | 3.15 | 1'319.59 | 148  |
| Чай с ниской содержания сахара | 200 | 0.2   | 0.05  |       | 41.31   |      | 0.01 | 0.1    | 0.5    | 5.25   | 8.24   | 4.4    | 0.85 | 25.1     | 411  |
| Хлеб ржанд                     | 40  | 2.6   | 0.4   | 16.8  | 80      | 0.04 | 0.01 |        |        | 8      | 26     | 5.5    | 0.44 | 37.2     |      |
| Итого за Обеп                  | 800 | 19.88 | 32.36 | 99.29 | 763.83  | 0.69 | 0.33 | 101.42 | 525.5  | 130.61 | 331.44 | 111.46 | 5.6  | 1'908.83 | 0.01 |

|                     |      |       |       |        |         |      |      |  |        |      |        |         |        |       |         |      |      |      |     |
|---------------------|------|-------|-------|--------|---------|------|------|--|--------|------|--------|---------|--------|-------|---------|------|------|------|-----|
| Выпущенное издание  | 100  | 11,28 | 13,77 | 39,16  | 325,43  | 0,12 | 0,23 |  | 120,75 | 1,01 | 38,45  | 136,34  | 14,37  | 1,81  | 133,14  | 0,01 | 0,04 | 0,02 | 405 |
| Сок в инд. упаковке | 200  | 1     | 0,2   | 20,2   | 92      | 0,02 | 0,02 |  |        |      | 14     | 14      | 8      | 2,8   |         |      |      |      | 418 |
| Сюжетно             | 100  | 0,4   | 0,4   | 9,8    | 47      | 0,03 | 0,02 |  | 10     |      | 16     | 11      | 9      | 2,2   | 278     |      | 0,01 |      | 385 |
| Итого за Подзвник   | 400  | 12,68 | 14,37 | 69,16  | 464,43  | 0,17 | 0,27 |  | 120,75 | 1,01 | 68,45  | 161,34  | 31,37  | 6,81  | 411,14  | 0,01 | 0,05 | 0,02 |     |
| Итого за День       | 1160 | 64,73 | 87,5  | 263,56 | 2108,32 | 1,75 | 1    |  | 115,19 | 1,17 | 375,02 | 1018,67 | 346,34 | 21,27 | 3019,75 | 0,04 | 0,39 | 0,03 |     |

**5 день 1 недели**

| Проба почвы, наименование блока               | Масса порции | Питательные вещества (г) |       |        | Экспрессная оценка плодородия (баллы) | Витаминный состав |        |       |        |          |         |         |         |         |          | Минеральный состав (мг) |          |          |          |          |          |          |          |          |          | № пробы |
|-----------------------------------------------|--------------|--------------------------|-------|--------|---------------------------------------|-------------------|--------|-------|--------|----------|---------|---------|---------|---------|----------|-------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|---------|
|                                               |              | Б                        | Ж     | У      |                                       | В1, мг            | В2, мг | С, мг | А, мкг | В12, мкг | В6, мкг | В9, мкг | В5, мкг | В3, мкг | В11, мкг | В7, мкг                 | В10, мкг | В13, мкг | В15, мкг | В14, мкг | В16, мкг | В17, мкг | В18, мкг | В19, мкг | В20, мкг |         |
| 2                                             | 3            | 4                        | 5     | 6      | 7                                     | 8                 | 9      | 10    | 11     | 12       | 13      | 14      | 15      | 16      | 17       | 18                      | 19       | 20       | 20       |          |          |          |          |          |          |         |
| Кислая речная вода с макро- и микроэлементами | 250          | 9.34                     | 16.09 | 44.83  | 362.61                                | 0.26              | 0.22   | 1.01  | 93.95  | 0.25     | 167.24  | 230.27  | 58.18   | 1.51    | 288.6    | 0.01                    | 0.04     |          | 199      |          |          |          |          |          |          |         |
| Кислая на мелиорации                          | 200          | 3.14                     | 3.33  | 17.88  | 115.42                                | 0.04              | 0.16   | 6.58  | 22     | 0.53     | 129.42  | 116.2   | 31      | 1.01    | 206.56   | 0.01                    | 0.02     |          | 416      |          |          |          |          |          |          |         |
| Витаминизированный бетон без добавок          | 40           | 3                        | 1.16  | 20.56  | 104.8                                 | 0.04              | 0.01   |       |        |          | 7.6     | 26      | 5.2     | 0.48    | 36.8     |                         |          |          |          |          |          |          |          |          |          |         |
| Бетон без добавок                             | 90           | 6.31                     | 4.23  | 67.5   | 329.4                                 | 0.07              | 0.02   |       |        |          | 9.9     | 45      | 8.1     | 0.72    |          |                         |          |          |          |          |          |          |          |          |          |         |
| Конкретированный бетон                        | 590          | 20.79                    | 24.81 | 150.77 | 912.23                                | 0.41              | 0.44   | 8.27  | 141.75 | 0.78     | 410.16  | 481.47  | 106.98  | 3.82    | 541.56   | 0.02                    | 0.06     |          |          |          |          |          |          |          |          |         |

|                                  |     |       |       |        |        |      |      |      |        |       |        |        |       |        |       |
|----------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|------|------|------|--------|-------|--------|--------|-------|--------|-------|
| Шп из свежих жгутов с карбофеном | 280 | 2,46  | 5,85  | 11,41  | 109,27 | 0,08 | 0,07 | 41,3 | 235,51 | 54,78 | 58,94  | 27,06  | 1,04  | 470,99 | 73    |
| Шпатель из свинины               | 100 | 13,28 | 31,5  | 12,94  | 390,67 | 0,42 | 0,15 | 0,8  | 16,44  | 0,64  | 21,55  | 187,3  | 28,1  | 2,23   | 118   |
| Малярные кельды отворные         | 200 | 9,51  | 5,76  | 60,71  | 332,98 | 0,15 | 0,04 |      | 28,8   | 0,08  | 25,24  | 78,24  | 14,23 | 1,45   | 218   |
| Чаб с саваром, тинном 2005       | 205 | 0,25  | 0,06  | 15,16  | 62,96  |      | 0,01 | 2,1  | 0,5    |       | 7,4    | 9,34   | 5     | 0,9    | 412   |
| Хлеб ржаной                      | 35  | 2,28  | 0,35  | 14,7   | 70     |      | 0,04 |      |        |       | 22,75  | 4,9    | 0,39  | 33,55  | 0,01  |
| Хлеб ражон                       | 820 | 27,78 | 43,52 | 114,92 | 565,88 | 0,09 | 0,28 | 44,2 | 281,25 | 0,72  | 115,97 | 335,57 | 79,29 | 6,01   | 920,9 |
|                                  |     |       |       |        |        |      |      |      |        |       |        |        |       |        | 0,12  |
|                                  |     |       |       |        |        |      |      |      |        |       |        |        |       |        | 0,04  |

|                     |      |       |       |        |         |      |      |  |        |      |        |        |        |       |        |      |      |      |     |
|---------------------|------|-------|-------|--------|---------|------|------|--|--------|------|--------|--------|--------|-------|--------|------|------|------|-----|
| Выпечное изделие    | 100  | 11.28 | 13.77 | 39.16  | 325.43  | 0.12 | 0.23 |  | 120.75 | 1.01 | 38.45  | 196.34 | 14.37  | 1.81  | 133.14 | 0.01 | 0.04 | 0.02 | 406 |
| Сок в инд. упаковке | 200  | 1     | 0.2   | 20.2   | 92      | 0.02 | 0.02 |  |        |      | 14     | 14     | 8      | 2.8   |        |      | 0.01 |      | 418 |
| Рйглопо             | 100  | 0.4   | 0.4   |        | 9.6     | 0.02 | 10   |  |        |      | 16     | 11     | 9      | 2.2   | 278    |      |      |      | 386 |
| Итого за Поддник    | 400  | 12.58 | 14.37 | 69.16  | 464.43  | 0.17 | 0.27 |  | 120.75 | 1.01 | 68.45  | 161.34 | 31.37  | 5.81  | 411.14 | 0.01 | 0.05 | 0.02 |     |
| Итого за день       | 1810 | 63.85 | 63.31 | 334.85 | 2376.94 | 1.27 | 0.99 |  | 543.75 | 2.51 | 594.58 | 979.38 | 211.64 | 16.64 | 1872.6 | 0.03 | 0.23 | 0.06 |     |



6 день 1 недели

| Примен. лица, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        |         |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |         |        |        |        |        |       |         |    |    | Минеральные вещества (мг) |      |        |  |  |  |  |  |  |  | № п/п |
|----------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|---------|--------|--------------------------------|----------|---------|--------|--------|--------|--------|-------|---------|----|----|---------------------------|------|--------|--|--|--|--|--|--|--|-------|
|                                  |              | Б                    | Ж     | У      | В1, мг  | В2, мг |                                | С, мг    | А, мкг  | Д, мкг | Са     | Р      | Mg     | Fe    | K       | I  | F  | Se                        |      |        |  |  |  |  |  |  |  |       |
|                                  |              |                      |       |        |         |        |                                |          |         |        |        |        |        |       |         |    |    |                           |      |        |  |  |  |  |  |  |  |       |
| 2                                | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7       | 8      | 9                              | 10       | 11      | 12     | 13     | 14     | 15     | 16    | 17      | 18 | 19 | 20                        | 20   |        |  |  |  |  |  |  |  |       |
| Пюре со сметаной                 | 220          | 14,45                | 28,57 | 52,38  | 525     | 0,41   | 0,14                           | 4,41     | 520,48  | 0,45   | 25,12  | 228,26 | 62     | 2,15  | 357,34  |    |    |                           | 0,03 | ТР     |  |  |  |  |  |  |  |       |
| Чай с низким содержанием сахара  | 200          | 0,2                  | 0,05  | 10,02  | 41,31   |        | 0,01                           | 0,1      | 0,5     |        | 5,25   | 8,24   | 4,4    | 0,05  | 25,1    |    |    |                           |      | 411    |  |  |  |  |  |  |  |       |
| Батон йодированный               | 25           | 1,88                 | 0,73  | 12,85  | 65,5    | 0,03   | 0,01                           |          |         |        | 4,75   | 16,25  | 3,25   | 0,3   | 23      |    |    |                           |      | 418,01 |  |  |  |  |  |  |  |       |
| Сок в инд. упаковке              | 200          | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92      | 0,02   | 0,02                           |          |         |        | 14     | 14     | 8      | 2,8   |         |    |    |                           |      |        |  |  |  |  |  |  |  |       |
| Итого за Завтрак                 | 645          | 17,53                | 29,55 | 95,45  | 723,81  | 0,46   | 0,18                           | 4,51     | 520,98  | 0,45   | 49,12  | 266,75 | 77,65  | 6,1   | 405,44  |    |    | 0,1                       | 0,03 |        |  |  |  |  |  |  |  |       |
| Суп картофельный с горохом.      | 280          | 7,86                 | 4,9   | 24,29  | 173,11  | 0,33   | 0,1                            | 13,38    | 226,24  |        | 42,17  | 109,55 | 43,65  | 2,67  | 564,76  |    |    | 0,01                      |      | 87     |  |  |  |  |  |  |  |       |
| Котлета рыбная                   | 100          | 17,77                | 9,78  | 17,53  | 256,94  | 0,13   | 0,15                           | 0,26     | 16,9    | 0,12   | 66,09  | 229,87 | 50,86  | 1,5   | 86,2    |    |    | 0,01                      |      | 271    |  |  |  |  |  |  |  |       |
| Картофель тушеный                | 180          | 3,13                 | 5,1   | 24,78  | 158,02  | 0,18   | 0,11                           | 30,02    | 220,26  |        | 27,09  | 95,02  | 38,08  | 1,49  | 847,17  |    |    |                           |      | ТР     |  |  |  |  |  |  |  |       |
| Чай с сахаром                    | 200          | 0,2                  | 0,05  | 15,01  | 61,26   |        | 0,01                           | 0,1      | 0,5     |        |        | 8,24   | 4,4    | 0,07  | 25,25   |    |    | 0,1                       |      | 411    |  |  |  |  |  |  |  |       |
| Хлеб ржаной                      | 40           | 2,6                  | 0,4   | 16,8   | 80      | 0,04   | 0,01                           |          |         |        | 8      | 26     | 5,6    | 0,44  | 37,2    |    |    | 0,02                      | 0,01 |        |  |  |  |  |  |  |  |       |
| Итого за Обед                    | 800          | 31,56                | 20,23 | 98,51  | 729,33  | 0,68   | 0,38                           | 43,76    | 469,9   | 0,12   | 148,75 | 469,68 | 143,19 | 6,97  | 1560,58 |    |    | 0,14                      | 0,01 |        |  |  |  |  |  |  |  |       |
| Выпечное изделие                 | 100          | 11,28                | 13,77 | 39,16  | 325,43  | 0,12   | 0,23                           |          | 120,75  | 1,01   | 38,45  | 136,34 | 14,37  | 1,81  | 133,14  |    |    | 0,04                      | 0,02 | 406    |  |  |  |  |  |  |  |       |
| Сок в инд. упаковке              | 200          | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92      | 0,02   | 0,02                           |          |         |        | 14     | 14     | 8      | 2,8   |         |    |    |                           |      | 418    |  |  |  |  |  |  |  |       |
| Рисово                           | 100          | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47      | 0,03   | 0,02                           |          | 10      |        | 16     | 14     | 8      | 2,2   | 278     |    |    | 0,01                      |      | 386    |  |  |  |  |  |  |  |       |
| Итого за Полдник                 | 400          | 12,68                | 14,37 | 69,16  | 464,43  | 0,17   | 0,27                           | 10       | 120,75  | 1,01   | 68,45  | 161,34 | 31,37  | 6,81  | 411,14  |    |    | 0,01                      | 0,05 |        |  |  |  |  |  |  |  |       |
| Итого за день                    | 1845         | 61,77                | 64,15 | 263,12 | 1917,57 | 1,31   | 0,83                           | 58,27    | 1105,63 | 1,58   | 266,32 | 697,77 | 252,21 | 19,88 | 2377,16 |    |    | 0,29                      | 0,06 |        |  |  |  |  |  |  |  |       |

1 день 2 недели

| Примен. лица, наименование блюда | Масса порции                    | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |        |       |        |        |        |        |         |        |        | Минеральные вещества (мг) |      |      |      |  |  |  |  |  |  | № п/п |
|----------------------------------|---------------------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|---------------------------|------|------|------|--|--|--|--|--|--|-------|
|                                  |                                 | Б                    | Ж     | У      |                                | В1, мг   | В2, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | Са     | Р      | Мg      | Fe     | К      | 1                         | F    | Se   |      |  |  |  |  |  |  |       |
| 2                                | 3                               | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8        | 9      | 10    | 11     | 12     | 13     | 14     | 15      | 16     | 17     | 18                        | 19   | 20   | 20   |  |  |  |  |  |  |       |
|                                  | Котлета мясная                  | 100                  | 15,81 | 29,8   | 12,05                          | 379,74   | 0,5    | 0,18  | 1,11   | 12     | 0,08   | 36,08  | 181,8   | 27,79  | 1,9    | 309,58                    | 0,01 | 0,06 | ТР   |  |  |  |  |  |  |       |
|                                  | Каша пшенная рассыпчатая        | 200                  | 10,13 | 6,99   | 45,76                          | 286,06   | 0,34   | 0,17  | 0,48   | 28,6   | 0,08   | 23,33  | 241,4   | 160,38 | 5,42   | 305,8                     | 0,01 | 0,02 | 330  |  |  |  |  |  |  |       |
|                                  | Сыр порционный                  | 10                   | 2,6   | 2,61   |                                | 34,4     |        | 0,03  | 0,08   | 25,8   |        | 100    | 64      | 4,5    | 0,1    | 9,5                       |      |      | 7    |  |  |  |  |  |  |       |
|                                  | Чай с низким содержанием сахара | 205                  | 0,25  | 0,05   | 10,17                          | 43,01    |        | 0,01  | 2,1    | 0,5    |        | 7,25   | 9,34    | 5      | 0,88   | 33,25                     |      | 0,1  | 411  |  |  |  |  |  |  |       |
|                                  | с лимонном 200/5                | 35                   | 2,63  | 1,02   | 17,99                          | 91,7     | 0,04   | 0,01  |        |        |        | 6,65   | 22,75   | 4,55   | 0,42   | 32,2                      |      |      |      |  |  |  |  |  |  |       |
| Батончик к чаю                   | 550                             | 31,42                | 40,48 | 85,98  | 834,91                         | 0,88     | 0,4    | 3,77  | 66,9   | 0,16   | 173,91 | 519,29 | 202,21  | 8,72   | 690,43 | 0,02                      | 0,18 |      |      |  |  |  |  |  |  |       |
| Итого за Завтрак                 |                                 |                      |       |        |                                |          |        |       |        |        |        |        |         |        |        |                           |      |      |      |  |  |  |  |  |  |       |
| Суп вермишелевый с мясом 250/20  | 270                             | 6,5                  | 14,61 | 15,71  | 220,62                         | 0,19     | 0,06   | 1,73  | 202,06 | 0,2    | 19,02  | 76,56  | 15,91   | 1,02   | 146,28 |                           |      | 0,01 | 111  |  |  |  |  |  |  |       |
| Тедлен с соусом 70/50            | 120                             | 10,12                | 23,68 | 17,4   | 323,6                          | 0,31     | 0,12   | 5,44  | 70,68  | 0,36   | 37,61  | 126,03 | 24,33   | 1,5    | 287,91 |                           |      | 0,02 | ТР   |  |  |  |  |  |  |       |
| Рис отварной                     | 200                             | 5,09                 | 5,22  | 63,36  | 280,74                         | 0,08     | 0,04   |       | 27,9   | 0,08   | 16,08  | 111,66 | 36,56   | 0,8    | 73,86  |                           |      | 0,01 | 332  |  |  |  |  |  |  |       |
| Чай с низким содержанием сахара  | 200                             | 0,2                  | 0,05  | 10,02  | 41,31                          |          | 0,01   | 0,1   | 0,5    |        |        |        | 5,25    | 8,24   | 4,4    | 0,05                      | 25,1 | 0,1  | 411  |  |  |  |  |  |  |       |
| Хлеб ржаной                      | 35                              | 2,28                 | 0,35  | 14,7   | 70                             | 0,04     | 0,01   |       |        |        | 7      | 22,75  | 4,9     | 0,39   | 32,65  |                           |      | 0,02 | 0,01 |  |  |  |  |  |  |       |
| Итого за Обед                    | 825                             | 24,19                | 43,91 | 111,19 | 936,27                         | 0,5      | 0,24   | 7,27  | 301,14 | 0,64   | 84,96  | 345,24 | 86      | 4,58   | 565,7  |                           |      | 0,12 | 0,05 |  |  |  |  |  |  |       |
| Выпечное изделие                 | 100                             | 11,28                | 13,77 | 39,16  | 325,43                         | 0,12     | 0,23   |       | 120,75 | 1,01   | 38,45  | 136,34 | 14,37   | 1,81   | 133,14 |                           |      | 0,04 | 0,02 |  |  |  |  |  |  |       |
| Сок в инд. упаковке              | 200                             | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                             | 0,02     | 0,02   |       | 10     |        | 14     | 14     | 8       | 2,8    | 278    |                           |      | 0,01 | 418  |  |  |  |  |  |  |       |
| Рисово                           | 100                             | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47                             | 0,03     | 0,02   |       | 10     |        | 16     | 14     | 8       | 2,2    |        |                           |      | 0,01 | 386  |  |  |  |  |  |  |       |
| Итого за Полдник                 | 400                             | 12,68                | 14,37 | 69,16  | 464,43                         | 0,17     | 0,27   | 58,27 | 120,75 | 1,01   | 68,45  | 161,34 | 31,37   | 6,81   | 411,14 |                           |      | 0,05 | 0,02 |  |  |  |  |  |  |       |
| Итого за День                    | 1775                            | 68,29                | 98,76 | 266,33 | 2235,61                        | 1,65     | 0,91   |       | 21,04  | 488,79 | 1,81   | 327,32 | 1025,67 | 319,58 | 20,09  | 1667,27                   |      | 0,03 | 0,07 |  |  |  |  |  |  |       |



2 день 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |       |        |       |        |        |        |       |         |      | Минеральные вещества (мг) |      |     |  |  |  |  |  |  |  | № рецеп. |
|-----------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|---------|--------------------------------|----------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|---------|------|---------------------------|------|-----|--|--|--|--|--|--|--|----------|
|                                         |              | Б                    | Ж     | У      | В1, мг  |                                | В2, мг   | С, мг | А, мкг | Д, мг | Са     | Р      | Мg     | Fe    | К       | I    | F                         | Se   |     |  |  |  |  |  |  |  |          |
|                                         |              |                      |       |        |         |                                |          |       |        |       |        |        |        |       |         |      |                           |      |     |  |  |  |  |  |  |  |          |
| 2                                       | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7       | 8                              | 9        | 10    | 11     | 12    | 13     | 14     | 15     | 16    | 17      | 18   | 19                        | 20   |     |  |  |  |  |  |  |  |          |
| Каша рисовая, жидкая с маслом сливочным | 272          | 5,47                 | 17,35 | 31,97  | 306,91  | 0,07                           | 0,21     | 1,49  | 108,42 | 0,3   | 151,52 | 152,97 | 30,87  | 0,51  | 201,33  | 0,01 | 0,02                      |      | 199 |  |  |  |  |  |  |  |          |
| Сыр порционный                          | 20           | 5,22                 | 6,22  |        | 68,8    | 0,01                           | 0,06     | 0,16  | 61,6   |       | 200    | 128    | 9      | 0,2   | 19      |      |                           |      | 7   |  |  |  |  |  |  |  |          |
| Кокорд на молоке витаминизированный     | 200          | 3,14                 | 3,33  | 17,88  | 115,42  | 0,04                           | 0,16     | 6,58  | 22     |       | 125,42 | 116,2  | 31     | 1,01  | 206,66  | 0,01 | 0,02                      |      | 416 |  |  |  |  |  |  |  |          |
| Батон йодированный                      | 60           | 4,5                  | 1,74  | 30,84  | 157,2   | 0,07                           | 0,02     |       | 11,4   |       | 39     | 7,8    | 0,72   | 55,2  |         |      |                           |      |     |  |  |  |  |  |  |  |          |
| Итого за Завтрак                        | 552          | 18,31                | 27,65 | 80,59  | 648,33  | 0,19                           | 0,45     | 8,23  | 182,02 | 0,83  | 488,54 | 436,17 | 78,67  | 2,44  | 482,19  | 0,02 | 0,04                      | 0,01 |     |  |  |  |  |  |  |  |          |
| Борщ со свежей капустой, картофеля      | 280          | 2,34                 | 5,83  | 15,15  | 123,13  | 0,07                           | 0,07     | 26,07 | 299,21 |       | 51,98  | 62,41  | 30,17  | 1,41  | 441,31  |      |                           |      | 63  |  |  |  |  |  |  |  |          |
| Шницель из свинины                      | 100          | 13,28                | 31,5  | 12,94  | 390,67  | 0,42                           | 0,15     | 0,8   | 16,44  | 0,64  | 21,55  | 167,3  | 28,1   | 2,23  | 276,26  |      | 0,03                      |      | 118 |  |  |  |  |  |  |  |          |
| Макаронные изделия отварные             | 180          | 8,56                 | 5,18  | 54,64  | 299,69  | 0,13                           | 0,04     |       | 25,92  | 0,08  | 22,71  | 70,42  | 12,81  | 1,3   | 30,93   |      |                           |      | 218 |  |  |  |  |  |  |  |          |
| Чай с сахаром, лимонный 200/10          | 210          | 0,29                 | 0,06  | 15,31  | 64,66   |                                | 0,01     | 4,1   | 0,5    |       | 9,4    | 10,44  | 5,6    | 0,93  | 41,55   |      | 0,1                       |      | 411 |  |  |  |  |  |  |  |          |
| Хлеб ржаной                             | 40           | 2,6                  | 0,4   | 16,8   | 80      | 0,04                           | 0,01     |       | 8      |       | 26     | 5,6    | 0,41   | 37,2  |         |      | 0,02                      | 0,01 |     |  |  |  |  |  |  |  |          |
| Итого за Обед                           | 810          | 27,07                | 42,97 | 114,84 | 958,15  | 0,66                           | 0,28     | 30,97 | 342,07 | 0,72  | 113,64 | 336,57 | 82,28  | 6,31  | 893,25  |      | 0,12                      | 0,04 |     |  |  |  |  |  |  |  |          |
| Выпечное изделие                        | 100          | 11,28                | 13,77 | 38,16  | 325,43  | 0,12                           | 0,23     |       | 120,75 | 1,01  | 38,45  | 136,34 | 14,37  | 1,81  | 133,14  | 0,01 | 0,04                      | 0,02 | 406 |  |  |  |  |  |  |  |          |
| Сок в инд. упаковке                     | 200          | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92      | 0,02                           | 0,02     |       |        |       | 14     | 14     | 8      | 2,8   |         |      |                           |      | 418 |  |  |  |  |  |  |  |          |
| Рисово                                  | 100          | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47      | 0,03                           | 0,02     | 10    |        |       | 16     | 11     | 9      | 2,2   | 27,8    |      |                           |      | 386 |  |  |  |  |  |  |  |          |
| Итого за Полдник                        | 400          | 12,68                | 14,37 | 68,16  | 464,43  | 0,17                           | 0,27     | 10    | 120,75 | 1,01  | 68,45  | 161,34 | 31,37  | 6,81  | 411,14  | 0,01 | 0,05                      | 0,02 |     |  |  |  |  |  |  |  |          |
| Итого за день                           | 1762         | 58,06                | 84,99 | 264,69 | 2070,91 | 1,02                           | 1        | 49,2  | 644,84 | 2,56  | 670,73 | 934,08 | 192,32 | 15,56 | 1786,58 | 0,03 | 0,21                      | 0,07 |     |  |  |  |  |  |  |  |          |

3 день 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции     | Пищевые вещества (г) |       |       |        |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |        |        |        |        |        |        |         |         |      | Минеральные вещества (мг) |         |  |  |  |  |  |  |  |  | № рецеп. |
|--------------------------------|------------------|----------------------|-------|-------|--------|---------|--------------------------------|----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|------|---------------------------|---------|--|--|--|--|--|--|--|--|----------|
|                                |                  | Б                    | Ж     | У     | 7      | 8       |                                | 9        | 10     | 11     | 12     | 13     | 14     | 15     | 16      | 17      | 18   | 19                        | 20      |  |  |  |  |  |  |  |  |          |
|                                |                  |                      |       |       |        |         |                                |          |        |        |        |        |        |        |         |         |      |                           |         |  |  |  |  |  |  |  |  |          |
| 2                              | 3                | 4                    | 5     | 6     | 7      | 8       | 9                              | 10       | 11     | 12     | 13     | 14     | 15     | 16     | 17      | 18      | 19   | 20                        | 20      |  |  |  |  |  |  |  |  |          |
| Пудинг из творога с джемом     | 160              | 19,6                 | 7,4   | 50,11 | 344,86 | 0,08    | 0,31                           | 0,88     | 84,94  | 0,49   | 184,35 | 243,19 | 32,4   | 1,13   | 181,48  | 0,01    | 0,04 |                           | 249/гтк |  |  |  |  |  |  |  |  |          |
|                                | 200              | 0,2                  | 0,05  | 10,02 | 41,31  |         | 0,01                           | 0,1      | 0,5    |        | 5,25   | 8,24   | 4,4    | 0,85   | 25,1    |         | 0,1  |                           | 411     |  |  |  |  |  |  |  |  |          |
|                                | 200              | 1                    | 0,2   | 20,2  | 92     | 0,02    | 0,02                           |          |        |        | 14     | 14     | 8      | 2,8    |         |         |      |                           | 418     |  |  |  |  |  |  |  |  |          |
|                                | 20               | 1,5                  | 0,58  | 10,28 | 52,4   | 0,02    | 0,01                           |          | 3,8    |        | 13     | 2,6    | 0,24   | 16,4   |         |         |      |                           |         |  |  |  |  |  |  |  |  |          |
|                                | Итого за Завтрак | 580                  | 22,3  | 8,23  | 90,61  | 530,67  | 0,12                           | 0,35     | 0,98   | 85,44  | 0,49   | 207,4  | 278,43 | 47,4   | 5,02    | 224,96  | 0,01 | 0,14                      |         |  |  |  |  |  |  |  |  |          |
| Суп картофельный с курицей     | 280              | 2,63                 | 3,35  | 19,11 | 117,62 | 0,14    | 0,07                           | 18,48    | 226,69 |        | 25,71  | 75,58  | 30,41  | 1,15   | 530,94  |         | 0,04 |                           | 101     |  |  |  |  |  |  |  |  |          |
|                                | 280              | 14,45                | 28,56 | 52,36 | 525    | 0,51    | 0,24                           | 82,84    | 298,31 |        | 90,65  | 220,52 | 71,05  | 3,15   | 1315,59 | 0,01    | 0,1  |                           | 148     |  |  |  |  |  |  |  |  |          |
|                                | 200              | 0,2                  | 0,05  | 10,02 | 41,31  |         | 0,01                           | 0,1      | 0,5    |        | 5,25   | 8,24   | 4,4    | 0,85   | 25,1    |         |      |                           | 411     |  |  |  |  |  |  |  |  |          |
|                                | 40               | 2,6                  | 0,4   | 16,8  | 80     | 0,04    | 0,01                           |          |        |        | 8      | 26     | 5,6    | 0,44   | 37,2    |         | 0,02 | 0,01                      |         |  |  |  |  |  |  |  |  |          |
|                                | Итого за Обед    | 800                  | 19,88 | 32,36 | 98,29  | 763,83  | 0,69                           | 0,33     | 101,42 | 525,5  |        | 130,61 | 331,44 | 111,46 | 5,6     | 1808,83 | 0,01 | 0,16                      | 0,01    |  |  |  |  |  |  |  |  |          |
| Выпечное изделие               | 100              | 11,28                | 13,77 | 39,16 | 325,43 | 0,12    | 0,23                           |          | 120,75 | 1,01   | 38,45  | 135,34 | 14,37  | 1,81   | 133,14  | 0,01    | 0,04 | 0,02                      | 406     |  |  |  |  |  |  |  |  |          |
|                                | 200              | 1                    | 0,2   | 20,2  | 92     | 0,02    | 0,02                           |          |        |        | 14     | 14     | 8      | 2,8    |         |         |      |                           | 418     |  |  |  |  |  |  |  |  |          |
|                                | 100              | 0,4                  | 0,4   | 9,8   | 47     | 0,03    | 0,02                           | 10       |        |        | 16     | 11     | 9      | 2,2    | 27,8    |         | 0,01 | 0,01                      | 386     |  |  |  |  |  |  |  |  |          |
|                                | 400              | 12,68                | 14,37 | 69,16 | 464,43 | 0,17    | 0,27                           | 10       | 120,75 | 1,01   | 68,45  | 161,34 | 31,37  | 6,81   | 411,14  | 0,01    | 0,05 | 0,02                      |         |  |  |  |  |  |  |  |  |          |
|                                | Итого за день    | 1760                 | 54,86 | 84,96 | 258,06 | 1758,93 | 0,98                           | 0,95     | 112,4  | 731,89 | 1,5    | 486,46 | 771,21 | 190,23 | 17,43   | 2544,85 | 0,03 | 0,35                      | 0,03    |  |  |  |  |  |  |  |  |          |







6 день 2 недели

| Примен. пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |         |          |        |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |       |         |          |         |        |          |       |       |    | Минеральные вещества (мг) |  |  |  |  |  |  |  |  |  | № рсч. |
|----------------------------------|--------------|----------------------|--------|---------|----------|--------|-------|--------------------------------|----------|-------|---------|----------|---------|--------|----------|-------|-------|----|---------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--------|
|                                  |              | Б                    | Ж      | У       | В1, мг   | В2, мг | С, мг |                                | А, мкг   | Д, мг | Са      | Р        | Мг      | Fe     | К        | I     | F     | Se |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |
|                                  |              |                      |        |         |          |        |       |                                |          |       |         |          |         |        |          |       |       |    |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |
| 2                                | 3            | 4                    | 5      | 6       | 7        | 8      | 9     | 10                             | 11       | 12    | 13      | 14       | 15      | 16     | 17       | 18    | 19    | 20 | 20                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |
|                                  |              |                      |        |         |          |        |       |                                |          |       |         |          |         |        |          |       |       |    |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |
| Котлетная мясная                 | 100          | 15,81                | 29,8   | 12,06   | 379,74   | 0,5    | 0,18  | 1,11                           | 12       | 0,08  | 36,68   | 181,8    | 27,78   | 1,9    | 309,68   | 0,01  | 0,06  |    |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |
| Макаронные изделия отварные      | 200          | 9,51                 | 5,76   | 60,71   | 332,98   | 0,15   | 0,04  |                                | 28,8     | 0,08  | 26,24   | 78,24    | 14,23   | 1,45   | 107,7    |       |       |    |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |
| Чай с сахаром, лимонный 200/5    | 205          | 0,25                 | 0,06   | 15,16   | 62,96    |        | 0,01  | 2,1                            | 0,5      |       |         | 9,34     | 5       | 0,9    | 33,4     |       |       |    |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |
| Кондитерское изделие             | 30           | 1,77                 | 1,41   | 22,5    | 109,8    | 0,02   | 0,01  |                                |          |       | 3,3     | 15       | 2,7     | 0,24   |          |       |       |    |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |
| Батон изюмный                    | 50           | 3,75                 | 1,45   | 25,7    | 131      | 0,06   | 0,02  |                                |          |       | 9,5     | 32,5     | 6,5     | 0,6    | 46       |       |       |    |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |
| Итого за Завтрак                 | 585          | 31,09                | 38,48  | 136,13  | 1016,48  | 0,73   | 0,26  | 3,21                           | 41,3     | 0,16  | 82,12   | 316,88   | 56,21   | 5,09   | 496,78   | 0,01  | 0,16  |    |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |
|                                  |              |                      |        |         |          |        |       |                                |          |       |         |          |         |        |          |       |       |    |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |
| Суп картофельный с горохом       | 280          | 7,86                 | 4,9    | 24,29   | 173,11   | 0,33   | 0,1   | 13,38                          | 226,24   | 0,12  | 42,17   | 109,55   | 43,65   | 2,67   | 564,76   | 0,01  | 0,01  |    |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |
| Котлетная рыбная                 | 100          | 17,77                | 9,78   | 17,63   | 256,94   | 0,13   | 0,15  | 0,26                           | 16,9     |       | 66,09   | 229,87   | 50,96   | 1,5    | 86,2     |       |       |    |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |
| Картофель тушеный                | 180          | 3,13                 | 5,1    | 24,78   | 158,02   | 0,18   | 0,11  | 30,02                          | 220,26   |       | 27,09   | 96,02    | 38,68   | 1,49   | 847,17   |       |       |    |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |
| Чай с сахаром                    | 200          | 0,2                  | 0,05   | 15,01   | 61,26    |        | 0,01  | 0,1                            | 0,5      |       | 5,4     | 8,24     | 4,4     | 0,87   | 25,25    |       |       |    |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |
| Хлеб ржаной                      | 40           | 2,6                  | 0,4    | 16,8    | 80       | 0,04   | 0,01  |                                |          |       | 8       | 26       | 5,6     | 0,44   | 37,2     |       |       |    |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |
| Итого за Обед                    | 800          | 31,56                | 20,23  | 98,51   | 729,33   | 0,68   | 0,38  | 43,76                          | 463,9    | 0,12  | 148,75  | 469,68   | 143,19  | 5,97   | 1560,58  | 0,14  | 0,01  |    |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |
|                                  |              |                      |        |         |          |        |       |                                |          |       |         |          |         |        |          |       |       |    |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |
| Выпечное изделие                 | 100          | 11,28                | 13,77  | 39,16   | 325,43   | 0,12   | 0,23  |                                | 120,76   | 1,01  | 36,45   | 136,34   | 14,37   | 1,81   | 133,14   | 0,01  | 0,04  |    |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |
| Сок в яндр. упаковке             | 200          | 1                    | 0,2    | 20,2    | 92       | 0,02   | 0,02  |                                |          |       | 14      | 14       | 8       | 2,8    |          |       |       |    |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |
| Рябцо                            | 100          | 0,4                  | 0,4    | 9,8     | 47       | 0,03   | 0,02  | 10                             |          |       | 16      | 11       | 9       | 2,2    | 278      |       |       |    |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |
| Итого за Полдник                 | 400          | 12,68                | 14,37  | 69,16   | 464,43   | 0,17   | 0,27  | 10                             | 120,76   | 1,01  | 68,45   | 161,34   | 31,37   | 5,81   | 411,14   | 0,01  | 0,05  |    |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |
| Итого за День                    | 1785         | 75,33                | 73,08  | 303,8   | 2210,24  | 1,58   | 0,91  | 56,97                          | 625,95   | 1,29  | 299,32  | 947,9    | 230,77  | 18,87  | 2468,5   | 0,02  | 0,35  |    |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |
|                                  |              |                      |        |         |          |        |       |                                |          |       |         |          |         |        |          |       |       |    |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |
| Итого                            | Итого        | Пищевые вещества (г) |        |         |          |        |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |       |         |          |         |        |          |       |       |    | Минеральные вещества (мг) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |
|                                  |              | Б                    | Ж      | У       | В1, мг   | В2, мг | С, мг |                                | А, мкг   | Д, мг | Са      | Р        | Мг      | Fe     | К        | I     | F     | Se |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |
| Итого за весь период             |              | 779,44               | 943,43 | 3369,54 | 25269,43 | 16,24  | 11,15 | 642,34                         | 8562,02  | 25,66 | 4910,94 | 11294,08 | 3036,63 | 219,01 | 24963,97 | 0,35  | 4,04  |    |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |
| Среднее значение за период       |              | 64,953               | 78,619 | 280,795 | 2105,786 | 1,353  | 0,929 | 53,528                         | 713,502  | 2,138 | 409,237 | 937,84   | 253,053 | 18,251 | 2080,331 | 0,029 | 0,337 |    |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |

Нормативная документация:  
СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения  
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Морозова М.П., Тугельева В.А. 2015 г.  
Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Морозова М.П., Тугельева В.А. 2016 г.  
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Давыдовой 2004 г.