

УТВЕРЖДАЮ:
директор МКОУ Тисульская ШППП
Л.А.Грабузова

«20» января 2023г.

МЕНЮ

**Примерное 20-ти дневное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд для обучающихся 5-9 классов**

(возрастная группа от 12 и старше)

**МКОУ Тисульская общеобразовательная ШППП
Тисульский район (Сезон-зима)**

Разработано:

Мед.сестра МКОУТШИППП



О.В.Цепенщикова

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------------|---------------|-----------------|--------------|--------------|-----------------------|--------------|-------------|-------------|------------|----------------------|---------------|--------------|------------|
| Наименование блюда | | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 117 | Омлет натуральный | 200.00 | 19.97 | 23.00 | 3.80 | 300.26 | 0.09 | 0.54 | 0.31 | 0.73 | 113.88 | 256.65 | 19.55 | 2.86 |
| 336 | морковь припущенная | 100.00 | 1.27 | 2.88 | 7.10 | 56.95 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 30.82 | 0.00 | 0.00 | 0.06 |
| 42** * | сыр порциями | 20.00 | 4.60 | 4.78 | 0.00 | 72.00 | 0.01 | 0.32 | 0.05 | 0.10 | 200.00 | 108.00 | 10.00 | 0.22 |
| .272, 271 | чай с сахаром | 200 | - | - | 11.28 | 45.12 | - | 1.3 | - | - | 24.65 | - | - | 0.04 |
| 119 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13 | 0,21 | 13,26 | 72 | 0,03 | 0 | 0 | 0,05 | 11,1 | 65,4 | 19,5 | 0,84 |
| 119 | Хлеб ржаной | 20 | 1,14 | 0,22 | 7,44 | 36,26 | 0,02 | 0,08 | 0 | 0,06 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 |
| Печенье сахарное пром. произв. | | 25.00 | 1.8 | 2,45 | 31.3 | 107,57 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0,8 | 7,25 | 22.5 | 5.0 | 0.52 |
| итого за прием пищи | | 595 | 30.91 | 33.54 | 74.18 | 690.16 | 0.21 | 2.24 | 0.36 | 2.1 | 394.5 | 476.55 | 62.25 | 5.0 |
| <i>Доля суточной потребности в энергии, %</i> | | | | | | | | | | | | | | |

| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|------------------------------------|---------------|-----------------|-------|----------|-----------------------|--------------|------|-------|-----|--------|----------------------|--------|-------|------|
| Наименование блюда | | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А | Д, мкг | Са | Р | Mg | Fe |
| 24 | Фрукты в ассортименте (яблоко) | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,05 | 0,03 | 15 | 0 | 0 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| 30 | Щи с мясом и сметаной | 250 | 7,5 | 7,85 | 8,9 | 137,17 | 0,06 | 0,09 | 12,39 | 150 | 0,03 | 46,38 | 99,5 | 26,5 | 1,5 |
| 350 | Плов с мясом и куркумой (говядина) | 280 | 28,65 | 36,35 | 41,93 | 610,23 | 0,1 | 0,2 | 0,66 | 170 | 0 | 25,72 | 321,46 | 60,72 | 4,61 |
| 98 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,37 | 0 | 14,85 | 59,48 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,21 | 0 | 0 | 0,02 |
| 119 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
| 120 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 8,04 | 39,60 | 0,0 | 0,0 | 0 | 0 | 0 | 5,8 | 30 | 9,4 | 0,78 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | | | | 3 | 2 | | | | | | | |
| | Итого за прием пищи: | 920 | 39,96 | 45,2 | 98,26 | 963,98 | 0,26 | 0,35 | 28,05 | 320 | 0,03 | 106,11 | 480,46 | 112,92 | 10,43 |
| | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | 35,44 | | | | | | | | | |

Полдник

| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
|---|---------------|-----------------|-------------|--------------|-----------------------|--------------|------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Сок фруктовый | 200.00 | 0.60 | 0.00 | 27.60 | 118.0 | 0.04 | 4.00 | 0.00 | 0.00 | 40.00 | 24.00 | 18.00 | 0.80 |
| Булочка промыш. производства | 150.00 | 14.61 | 6.38 | 41.07 | 298 | 0.15 | 1.08 | 0.06 | 0.61 | 30.15 | 188.03 | 33.02 | 1.23 |
| итого за прием пищи | 350 | 15,21 | 6,38 | 68,67 | 416.0 | 0.19 | 5.8 | 0.06 | 0.61 | 70.15 | 212.03 | 51.02 | 2.03 |
| <i>Доля суточной потребности в энергии, %</i> | | | | | | | | | | | | | |

Ужин

| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
|---|---------------|-----------------|--------------|--------------|-----------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 511* * Шницель рыбный натуральный | 100.0 | 13.02 | 7.89 | 9.64 | 156.18 | 0.11 | 3.41 | 0.05 | 5.07 | 39.86 | 164.01 | 27.43 | 0.68 |
| 52 Картофель запеченный | 180 | 3,78 | 5,4 | 21,06 | 147,42 | 0,18 | 0,12 | 16,79 | 0 | 0 | 20,03 | 106,3 | 42,12 |
| 260 Молоко 2,5% жирности кипячёное | 200.00 | 5.64 | 5.00 | 9.46 | 104.00 | 0.08 | 2.60 | 0.04 | 0.00 | 240.00 | 180.00 | 28.00 | 0.12 |
| 119 Хлеб пшеничный | 30 | 2,13 | 0,21 | 13,26 | 72 | 0,03 | 0 | 0 | 0,05 | 11,1 | 65,4 | 19,5 | 0,84 |
| 120 Хлеб ржаной | 20 | 1,14 | 0,22 | 7,44 | 36,26 | 0,02 | 0,08 | 0 | 0,06 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 |
| Огурец сол, пром.произв. | 100.00 | 0.70 | 0.10 | 1.90 | 11.00 | 0.01 | 0.52 | 0.00 | 0.10 | 28.1 | 30.00 | 14.00 | 4.63 |
| итого за прием пищи | 630.0 | 25.33 | 20.51 | 68.09 | 564.3 | 0.43 | 15.41 | 0.12 | 5.37 | 346.99 | 581.41 | 143.26 | 8.53 |
| <i>Доля суточной потребности в энергии, %</i> | | | | | | | | | | | | | |

н/н

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------------|---------------|--------------|---------------|------------|--------------|---------------|---------------|-------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 109** * Кисломолочный продукт(кефир, ряженка, йогурт и др.) | 200.00 | 9 | 5.7 | 15.3 | 143 | 0.047 | | 0.036 | 0.00 | 216.00 | 171.00 | 25.20 | 0.18 |
| итого за прием пищи | 200.00 | 9 | 5.7 | 15.3 | 143 | 0.047 | 1.26 | 0.036 | 0.00 | 216.00 | 171.00 | 25.20 | 0.18 |
| <i>Доля суточной потребности в энергии, %</i> | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи | | 121.08 | 87.96 | 388.49 | | 2.546 | 125.87 | 72.366 | 9.57 | 1195.25 | 1433.85 | 468.56 | 21.96 |

День 2

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------------------------------|---------------|-----------------|--------------|---------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|--------------|
| Наименование блюда | | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 45 | Суп молочный с крупой «геркулес» | 250.00 | 8.75 | 8.00 | 26 | 209.75 | 0.05 | 0.8 | 0.025 | 0.05 | 150.75 | 129.72 | 23.0 | 8.15 |
| 41** * | Масло сливочное /порция | 10.00 | 0.05 | 8.25 | 0.08 | 74.80 | 0.00 | 0.00 | 0.06 | 0.10 | 1.20 | 1.90 | 0.04 | 0.02 |
| 258 | Кофейный напиток с молоком | 200.00 | 2.86 | 2.54 | 25.37 | 132.27 | 0.04 | 1.31 | 0.02 | 0.00 | 121.52 | 91.14 | 14.00 | 0.06 |
| 119 | Хлеб пшеничный | 50.00 | 3.80 | 0.40 | 24.30 | 119.00 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.05 | 10.00 | 32.50 | 7.00 | 0.55 |
| 120 | Хлеб ржаной | 50 | 2.85 | 0,55 | 18,6 | 90.65 | 0,05 | 0,2 | 0 | 0,17 | 17 | 60 | 20,5 | 1,1 5 |
| Фрукты свежие | | 200.00 | 0.80 | 0.60 | 19.00 | 94.00 | 0.04 | 10.00 | 0.00 | 0.80 | 38.00 | 32.00 | 24.00 | 4.60 |
| итого за прием пищи | | 760 | 19.11 | 20.34 | 113.35 | 720.47 | 0,23 | 12,31 | 0.105 | 1,17 | 331,47 | 347,26 | 88,54 | 14,53 |
| <i>Доля суточной потребности в энергии, %</i> | | | | | | | | | | | | | | |

| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|---|---------------|-----------------|-------|----------|-----------------------|--------------|----------|-------|-----|--------|----------------------|--------|-----------|------|
| Наименование блюда | | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А | В, мкг | Са | Р | Mg | Fe |
| 13 | Маринад из моркови | 100 | 1,86 | 7,12 | 10,04 | 114,37 | 0,0 5 | 0,0 6 | 5,48 | 760 | 0 | 24,08 | 49,59 | 30,7 | 0,9 |
| 36 | Суп рыбный с крупой (рыбные консервы) | 250 | 6,22 | 7,59 | 15,9 | 156,88 | 0,0 8 | 0,1 | 6,81 | 120 | 0,7 | 20,15 | 103,25 | 26,7 | 0,97 |
| 84 | Котлета из птицы | 100 | 18,54 | 15,4 | 11,88 | 261,01 | 0,0 9 | 0,1 3 | 1,2 | 20 | 0,04 | 29,57 | 156,26 | 6 | 1,35 |
| 150 | Чахохбили | 100 | 23,92 | 21,75 | 2,73 | 300,86 | 0,1 | 0,1 8 | 8,51 | 80 | 0,05 | 29,43 | 198,56 | 27,5 9 | 1,87 |
| 51 | Картофель отварной с маслом и зеленью | 180 | 3,99 | 4,57 | 31,25 | 181,35 | 0,1 8 | 0,1 2 | 16,84 | 30 | 0,08 | 24,13 | 108,7 | 42,8 2 | 1,74 |
| 216 | Компот из смеси фруктов и ягод (из смеси фруктов: яблоко, клубника, вишня, слива) | 200 | 0,25 | 0 | 12,73 | 51,3 | 0 | 0 | 4,39 | 0 | 0 | 0,32 | 0 | 0 | 0,03 |
| 119 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,0 2 | 0,0 1 | 0 | 0 | 0 | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |

День 3

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------------------------------|---------------|-----------------|--------------|---------------|-----------------------|--------------|------|------|------|----------------------|--------|-------|------|
| Наименование блюда | | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 109* | Запеканка пшеничная с яблоками | 250.00 | 6.7 | 7.95 | 55.5 | 322.86 | 0.08 | 4.9 | 0.04 | 3.5 | 106.08 | 206.48 | 54.72 | 2.13 |
| 117 | Чай с лимоном и мятой | 200 | 0,4 | 0,2 | 19,8 | 47,6 | 0 | 1,3 | 0 | 0 | 15,64 | 8,8 | 4,72 | 0,8 |
| 41** | Масло сливочное порция | 10.00 | 0.05 | 8.25 | 0.08 | 74.80 | 0.00 | 0.00 | 0.06 | 0.10 | 1.20 | 1.90 | 0.04 | 0.02 |
| 119 | Хлеб пшеничный | 40.00 | 3.04 | 0.3 | 19.44 | 95,2 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 8.00 | 26.00 | 5.6 | 0.44 |
| 120 | Хлеб ржаной | 30.00 | 1.74 | 0.34 | 11.28 | 48.55 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.39 | 7.66 | 34.32 | 11.09 | 0.95 |
| | Повидло пром произв. | 30 | 0,1 | 0 | 12,8 | 51,4 | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи | | 550 | 12.31 | 17.12 | 127.48 | 690.61 | 0,18 | 74,9 | 0,1 | 4,03 | 134,94 | 271,7 | 74,45 | 5,04 |
| <i>Доля суточной потребности в энергии, %</i> | | | | | | | | | | | | | | |

| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|----------------------------------|---------------|-----------------|-------|----------|-----------------------|--------------|------|------|-----|--------|----------------------|--------|------|------|
| Наименование блюда | | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А | Д, мкг | Са | Р | Mg | Fe |
| 172 | Горошек консервированный | 100 | 2,91 | 0,18 | 5,91 | 36 | 0,06 | 0,04 | 4 | 30 | 0 | 17,6 | 53,94 | 18,2 | 0,61 |
| 32 | Свекольник с мясом и сметаной | 250 | 7,35 | 11,02 | 12 | 177,75 | 0,06 | 0,09 | 5,3 | 160 | 0,09 | 41,1 | 104,55 | 28,4 | 1,8 |
| 269 | Филе птицы в кисло-сладком соусе | 100 | 15,49 | 17,98 | 5,79 | 249,12 | 0,07 | 0,12 | 2,48 | 40 | 0 | 14,24 | 125,49 | 18,6 | 1,2 |
| 65 | Спагетти отварные с маслом | 180 | 8,11 | 4,72 | 49,54 | 272,97 | 0,1 | 0,03 | 0 | 20 | 0,08 | 16,25 | 61 | 10,9 | 1,11 |
| 114 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 7,27 | 28,73 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0,03 | 0,03 | 0,02 |
| 119 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
| 120 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 8,04 | 39,60 | 0,03 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 5,8 | 30 | 9,4 | 0,78 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | Итого за прием пищи: | 870 | 36,7 | 34,3 | 98,39 | 851,17 | 0,34 | 0,31 | 11,78 | 250 | 0,17 | 99,25 | 388,01 | 88,4 9 | 5,74 |
| | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | 31,29 | | | | | | | | | |

Полдник

| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
|---|---------------|-----------------|-------------|--------------|-----------------------|--------------|------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Булочка промыш. производства | 150.00 | 14.61 | 6.38 | 41.07 | 298.00 | 0.15 | 1.08 | 0.06 | 0.61 | 30.15 | 188.03 | 33.02 | 1.23 |
| Сок фруктовый | 200.00 | 0.60 | 0.00 | 27.60 | 118.00 | 0.04 | 4.00 | 0.00 | 0.00 | 40.00 | 24.00 | 18.00 | 0.80 |
| итого за прием пищи | 350 | 15,21 | 6,38 | 68,67 | 416.0 | 0.19 | 5.8 | 0.06 | 0.61 | 70.15 | 212.03 | 51.02 | 2.03 |
| <i>Доля суточной потребности в энергии, %</i> | | | | | | | | | | | | | |

Ужин

| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | |
|----------------------------|-----------------------------|-----------------|-------------|--------------|-----------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| 144 | Котлеты рыбные любительские | 100.00 | 9.76 | 3.35 | 5.14 | 86.28 | 0.06 | 0.88 | 0.30 | 0.47 | 44.04 | 142.25 | 25.64 | 1.09 |
| 201 | Рис отварной | 180.00 | 4.40 | 7.32 | 43.04 | 240.21 | 0.03 | - | 0.05 | 0.34 | 2.16 | 23.90 | 7.48 | 0.17 |
| 272 195 | (2 вар)Чай с молоком | 200.00 | 1.4 | 1.6 | 15.8 | 80.00 | 0.00 | 0.26 | 0.00 | 0.00 | 53.2 | 0.00 | 0.00 | 0.08 |
| 119 | Хлеб пшеничный | 50.00 | 3.80 | 0.40 | 24.30 | 119.00 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.05 | 10.00 | 32.50 | 7.00 | 0.55 |
| 120 | Хлеб ржаной | 20 | 1,14 | 0,22 | 7,44 | 36,26 | 0,02 | 0,08 | 0 | 0,06 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,4 6 |
| 24* | Морковь отварная дольками | 100.00 | 1.0 | 0.08 | 4.96 | 12.0 | 0.03 | 2.5 | 0.00 | 0.00 | 13.5 | 27.5 | 19.00 | 0.35 |
| итого за прием пищи | | 650 | 21.5 | 12.97 | 100.68 | 573.75 | 0.46 | 3,72 | 0,35 | 0,92 | 129,7 | 250,15 | 67,32 | 62,64 |

н/н

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|------------|---------------|--------------|---------------|------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| 109** * | Кисломолочный продукт(кефир, ряженка, йогурт и др.) | 200.00 | 9 | 5.7 | 15.3 | 143 | 0.047 | 1.26 | 0.036 | 0.00 | 216.00 | 171.00 | 25.20 | 0.18 |
| итого за прием пищи | | 200 | 9 | 5.7 | 15.3 | 143 | 0.047 | 1.26 | 0.036 | 0.00 | 216.00 | 171.00 | 25.20 | 0.18 |
| <i>Доля суточной потребности в энергии, %</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи | | | 107.48 | 79.83 | 399.83 | | 1,542 | 150,18 | 2,786 | 20,824 | 754,07 | 1550,27 | 562,7 | 53,25 |

День 4

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------------------------|---------------|-----------------|--------------|---------------|-----------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|
| Наименование блюда | | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 463* ** | Сырники из творога запеченные | 200,00 | 28,66 | 7,48 | 39,58 | 340,36 | 0,09 | 0,46 | 0,12 | 0,86 | 285,66 | 402,37 | 43,84 | 1,09 |
| 272 271 | чай с сахаром, вареньем | 200 | - | - | 11,28 | 45,12 | - | 1,3 | - | - | 24,65 | - | - | 0,04 |
| 42** * | Сыр порциями | 15 | 3,66 | 3,54 | 0 | 46,5 | 0 | 0,24 | 0,03 | 0 | 150 | 81,6 | 7,05 | 0,09 |
| 119 | Хлеб пшеничный | 50,00 | 3,80 | 0,40 | 24,30 | 119,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 |
| 120 | Хлеб ржаной | 20 | 1,14 | 0,22 | 7,44 | 36,26 | 0,02 | 0,08 | 0 | 0,06 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 |
| 336 | морковь припущенная | 80,00 | 0,80 | 0,60 | 19,00 | 94,00 | 0,04 | 10,00 | 0,00 | 0,80 | 38,00 | 32,00 | 24,00 | 4,60 |
| Итого за прием пищи | | 565 | 38,06 | 12,24 | 101,82 | 681,24 | 0,2 | 12,08 | 0,15 | 1,77 | 515,11 | 572,47 | 90,09 | 6,83 |
| <i>Доля суточной потребности в энергии, %</i> | | | | | | | | | | | | | | |

| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|-------------------------------------|---------------|-----------------|-------|----------|-----------------------|--------------|------|------|-----|--------|----------------------|--------|--------|------|
| Наименование блюда | | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А | Д, мкг | Са | Р | Mg | Fe |
| 137 | Фрукты в ассортименте (мандарин) | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 0,06 | 0,03 | 38 | 10 | 0 | 35 | 17 | 11 | 0,1 |
| 138 | Суп овощной с мясом и сметаной | 250 | 7,54 | 7,98 | 13,96 | 158,08 | 0,09 | 0,1 | 7,16 | 150 | 0,03 | 29,44 | 110,53 | 29,01 | 1,59 |
| 152 | Котлета мясная(говядина, курица) | 100 | 19,16 | 16,64 | 8,74 | 261,98 | 0,08 | 0,14 | 0,9 | 10 | 0,03 | 27,64 | 172,63 | 22,13 | 1,91 |
| 89 | Гуляш (говядина) | 100 | 18,4 | 17,5 | 3,16 | 244 | 0,06 | 0,13 | 1,28 | 0 | 0 | 18,94 | 181,39 | 21,11 | 2,7 |
| 54 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 8,71 | 5,95 | 38,11 | 238,6 | 0,23 | 0,12 | 0 | 20 | 0,08 | 17,46 | 250,65 | 167,99 | 5,61 |
| 107 | Сок фруктовый (яблоко) | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | 4 | 0 | 0 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| 119 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,0 | 0,0 | 0 | 0 | 0 | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |

| | | | | | | | 2 | 1 | | | | | | | | |
|---|---|---------------|-----------------|--------------|---------------|-----------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------------|----------------|---------------|---------------|-------------|--|
| 120 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 8,04 | 39,60 | 0,0 3 | 0,0 2 | 0 | 0 | 0 | 5,8 | 30 | 9,4 | 0,78 | |
| | Итого за прием пищи: | 870 | 40,05 | 31,37 | 106,39 | 875,26 | 0,53 | 0,44 | 50,06 | 190 | 0,14 | 133,34 | 607,81 | 250,33 | 13,01 | |
| Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | 32,18 | | | | | | | | | | |
| | Итого за прием пищи: | 870 | 39,29 | 32,23 | 100,81 | 857,28 | 0,51 | 0,43 | 50,44 | 180 | 0,11 | 124,64 | 616,57 | 249,31 | 13,8 | |
| Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | 31,52 | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование блюда | | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | |
| Булочка промыш. производства | | 150.00 | 14.61 | 6.38 | 41.07 | 291.00 | 0.15 | 1.08 | 0.06 | 0.61 | 30.15 | 188.03 | 33.02 | 1.23 | | |
| 98 компот из сухофруктов | | 200.00 | 0.60 | 0.00 | 27.60 | 118.00 | 0.04 | 4.00 | 0.00 | 0.00 | 40.00 | 24.00 | 18.00 | 0.80 | | |
| итого за прием пищи | | 350 | 15,21 | 6,38 | 68,67 | 409.0 | 0.19 | 5.8 | 0.06 | 0.61 | 70.15 | 212.03 | 51.02 | 2.03 | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование блюда | | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | |
| 83 | Рагу из овощей без соуса | 200.00 | 0.31 | 8.85 | 15.48 | 173.78 | 0.09 | 11.70 | 0.008 | 3.66 | 48.72 | 91.91 | 36.88 | 1.28 | | |
| 243 | Какао с молоком(1 вар.) | 200.00 | 3.79 | 3.20 | 25.81 | 143.00 | 0.04 | 1.30 | 0.02 | 0.01 | 125.12 | 116.20 | 31.00 | 0.94 | | |
| 119 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,19 | 0,31 | 17,68 | 96 | 0,04 | 0 | 0 | 0,07 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,12 | | |
| 120 | Хлеб ржаной | 25 | 1,42 | 0,27 | 9,3 | 45,32 | 0,02 | 0,1 | 0 | 0,07 | 8,5 | 30 | 10,25 | 0,57 | | |
| 179 | Запеканка из печени со сливочным соусом | 110 | 14,19 | 8,58 | 3,08 | 145,97 | 0,25 | 94,3 | 0,08 | 6,44 | 27,07 | 270,28 | 18,25 | 13,87 | | |
| Огурец сол, пром. произв. | | 100.00 | 0.70 | 0.10 | 1.90 | 11.00 | 0.01 | 0.52 | 0.00 | 0.10 | 28.1 | 30.00 | 14.00 | 4.63 | | |
| Итого за прием пищи | | 675 | 23.6 | 21.31 | 73.25 | 615.07 | 0.37 | 107.92 | 0.1 | 10.35 | 252.31 | 625.59 | 136.3 | 22.41 | | |
| н/н | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 109** * | Кисломолочный продукт(кефир, ряженка, йогурт и др.) | 200.00 | 9 | 5.7 | 15.3 | 143 | 0.047 | 1.26 | 0.036 | 0.00 | 216.00 | 171.00 | 25.20 | 0.18 | | |
| Итого за прием пищи | | 200 | 9 | 5.7 | 15.3 | 143 | 0.047 | 1.26 | 0.036 | 0.00 | 216.00 | 171.00 | 25.20 | 0.18 | | |
| Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | | | | | | | | | | | |
| итого за прием пищи | | | 122.99 | 72.25 | 403.72 | | 1,349 | 168,48 | 0,37 | 16,41 | 1254,77 | 2001,74 | 426,9 | 41,42 | 1 | |

День 5

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------------------|---------------|-----------------|--------------|--------------|-----------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|
| Наименование блюда | | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 93 | Каша «Дружба»/ | 200.00 | 4.8 | 2.83 | 25.83 | 148.27 | 0.05 | 0.99 | 0.01 | 0.06 | 93.97 | 103.89 | 22.95 | 0.37 |
| 41** * | Масло сливочное порция | 10.00 | 0.05 | 8.25 | 0.08 | 74.80 | 0.00 | 0.00 | 0.06 | 0.10 | 1.20 | 1.90 | 0.04 | 0.02 |
| 42** * | сыр порциями | 20.00 | 4.60 | 4.78 | 0.00 | 72.00 | 0.01 | 0.32 | 0.05 | 0.10 | 200.00 | 108.00 | 10.00 | 0.22 |
| 244 | какао на сгущенном молоке | 200.00 | 3.78 | 3.91 | 26.04 | 154.15 | 0.02 | 0.38 | 0.01 | - | 117.44 | 114.06 | 16.52 | 0.56 |
| 119 | Хлеб пшеничный | 50.00 | 3.80 | 0.40 | 24.30 | 119.00 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.05 | 10.00 | 32.50 | 7.00 | 0.55 |
| 120 | Хлеб ржаной | 20 | 1,14 | 0,22 | 7,44 | 36,26 | 0,02 | 0,08 | 0 | 0,06 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,4 |
| 966 | йогурт | 100.00 | 2.8 | 3.2 | 4.1 | 61 | 0.047 | 1.26 | 0.03 | 0.00 | 216.00 | 171.00 | 25.20 | 0.18 |
| итог за прием пищи | | 600 | 20.97 | 23.56 | 87.79 | 665.48 | 0,19 | 11,77 | 0,13 | 1,17 | 467,41 | 416,35 | 88,71 | 6,78 |
| <i>Доля суточной потребности в энергии, %</i> | | | | | | | | | | | | | | |

| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|--|---------------|-----------------|------|----------|-----------------------|--------------|------|------|------|--------|----------------------|--------|-------|------|
| Наименование блюда | | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А | Д, мкг | Са | Р | Mg | Fe |
| 24 | Фрукты в ассортименте (яблоко) | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,05 | 0,03 | 15 | 0 | 0 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| 37 | Суп картофельный с мясом | 250 | 7,23 | 6,88 | 13,5 | 144,62 | 0,09 | 0,09 | 7,11 | 140 | 0 | 17,78 | 103,26 | 27,48 | 1,53 |
| 75 | Рыба тушеная с овощами | 100 | 14,03 | 1,84 | 4,88 | 90,74 | 0,09 | 0,09 | 1,36 | 170 | 0,18 | 40,64 | 177,75 | 50,26 | 0,91 |
| 53 | Рис отварной с маслом | 180 | 4,01 | 5,89 | 40,72 | 229,79 | 0,04 | 0,03 | 0 | 20 | 0,11 | 7,55 | 80,81 | 26,19 | 0,55 |
| 104 | Напиток плодово-ягодный витаминизированный (черносмородиновый) | 200 | 0 | 0 | 14,16 | 55,48 | 0,09 | 0,1 | 2,94 | 0,08 | 0,96 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 119 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | 0,0 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|------------|--|
| | | | | | | | 7 | | | | | | | | | |
| 120 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 20,1 | 99 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 14,5 | 75 | 23,5 | 1,95 | |
| | Итого за прием пищи: | 990 | 33,73 | 16,29 | 137,58 | 831,13 | 0,52 | 0,4 | 26,41 | 330,08 | 1,25 | 116,47 | 492,32 | 149,33 | 8,9 | |
| Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | 30,56 | | | | | | | | | | |

Полдник

| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
|---|---------------|-----------------|-------------|--------------|-----------------------|--------------|------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Булочка промыш. производства | 150.00 | 14.61 | 6.38 | 41.07 | 118.0 | 0.15 | 1.08 | 0.06 | 0.61 | 30.15 | 188.03 | 33.02 | 1.23 |
| Сок фруктовый | 200.00 | 0.60 | 0.00 | 27.60 | 298 | 0.04 | 4.00 | 0.00 | 0.00 | 40.00 | 24.00 | 18.00 | 0.80 |
| итого за прием пищи | 350 | 15,21 | 6,38 | 68,67 | 416.0 | 0.19 | 5.8 | 0.06 | 0.61 | 70.15 | 212.03 | 51.02 | 2.03 |
| Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | | | | | | | | |

Ужин

| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
|---|---------------|-----------------|--------------|--------------|-----------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 123 Вареники ленивые / масло сливочное | 300.00 | 29.00 | 8.7 | 29.65 | 313.58 | 0.03 | 0.55 | 0.06 | - | 205.9 | 283.56 | 38.11 | 0.9 |
| | 5.00 | 0.03 | 4.13 | 0.04 | 37.40 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 0.05 | 1.20 | 1.50 | 0.00 | 0.01 |
| 260 Молоко 2,5% жирности кипячёное | 200.00 | 5.64 | 5.00 | 9.46 | 104.00 | 0.08 | 2.60 | 0.04 | 0.00 | 240.00 | 180.00 | 28.00 | 0.12 |
| 119 Хлеб пшеничный | 30 | 2,13 | 0,21 | 13,26 | 72 | 0,03 | 0 | 0 | 0,05 | 11,1 | 65,4 | 19,5 | 0,84 |
| 120 Хлеб ржаной | 25 | 1,42 | 0,27 | 9,3 | 45,32 | 0,02 | 0,1 | 0 | 0,07 | 8,5 | 30 | 10,25 | 0,57 |
| 24* Морковь отварная дольками | 100.00 | 0.65 | 0.05 | 3.10 | 7.5 | 0.03 | 2.5 | 0.00 | 0.00 | 13.5 | 27.5 | 19.00 | 0.35 |
| Итого за прием пищи | 660 | 38.87 | 18.36 | 64.81 | 579.6 | 0,19 | 5,75 | 0,12 | 0,17 | 480,2 | 587,96 | 114,86 | 2,79 |
| Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | | | | | | | | |

н/н

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------|---------------|---------------|-------------|
| 260 Молоко 2,5% жирности кипячёное | 200.00 | 5.64 | 5.00 | 9.46 | 104.00 | 0.08 | 2.60 | 0.04 | 0.00 | 240.00 | 180.00 | 28.00 | 0.12 |
| Кондитерское изделие пром. произв. | 10.00 | 0.7 | 0.98 | 12.52 | 42.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.32 | 2.9 | 9.0 | 2.0 | 0.52 |
| Итого за прием пищи | 210 | 6,34 | 5,98 | 21,98 | 146.8 | 0.08 | 2.6 | 0.04 | 0.32 | 242.9 | 189.0 | 30.0 | 0.64 |
| Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи | | 127.15 | 91.75 | 359.87 | | 1,021 | 83,96 | 135,43 | 11,89 | 1403,88 | 1906,4 | 429,92 | 19,2 |

День 6

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------------------------------|---------------|-----------------|--------------|--------------|-----------------------|--------------|-------|-------|------|----------------------|--------|-------|----------|
| Наименование блюда | | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 44 | Суп молочный с крупой (манной) | 250.00 | 8.0 | 6.5 | 22.5 | 181.00 | 0.075 | 0.8 | 0.027 | 0.32 | 152.5 | 130.55 | 24.12 | 0.62 |
| 41** * | Масло сливочное порция | 10.00 | 0.05 | 8.25 | 0.08 | 74.80 | 0.00 | 0.00 | 0.06 | 0.10 | 1.20 | 1.90 | 0.04 | 0.02 |
| 258 | Кофейный напиток с молоком | 200.00 | 2.86 | 2.54 | 25.37 | 132.27 | 0.04 | 1.31 | 0.02 | 0.00 | 121.52 | 91.14 | 14.00 | 0.06 |
| 119 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,19 | 0,31 | 17,68 | 96 | 0,04 | 0 | 0 | 0,07 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,12 |
| 120 | Хлеб ржаной | 20 | 1,14 | 0,22 | 7,44 | 36,26 | 0,02 | 0,08 | 0 | 0,06 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,4 6 |
| | Повидло пром произв. | 30 | 0,1 | 0 | 12,8 | 51,4 | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи | | 560 | 15.34 | 17.82 | 85.87 | 571.73 | 0.19 | 12.19 | 0.047 | 0.98 | 331.49 | 247.32 | 94.7 | 6.54 |
| <i>Доля суточной потребности в энергии, %</i> | | | | | | | | | | | | | | |

| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|---|---------------|-----------------|------|----------|-----------------------|--------------|----------|------|-----|--------|----------------------|--------|-----------|------|
| Наименование блюда | | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А | Д, мкг | Са | Р | Mg | Fe |
| 24 | Фрукты в ассортименте (яблоко) | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,0 5 | 0,0 3 | 15 | 0 | 0 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| 310 | Суп куриный с яичной лапшой | 250 | 6,58 | 6,03 | 13,37 | 134,92 | 0,0 5 | 0,0 5 | 0,93 | 150 | 0 | 19,03 | 64,35 | 12,9 | 0,86 |
| 89 | Гуляш (говядина) | 100 | 18,4 | 17,5 | 3,16 | 244 | 0,0 6 | 0,1 3 | 1,28 | 0 | 0 | 18,94 | 181,39 | 21,1 1 | 2,7 |
| 209 | Булгур отварной с маслом | 180 | 6,93 | 6,05 | 41,11 | 232,8 | 0,0 9 | 0,0 6 | 0 | 20 | 0,11 | 21,62 | 157,54 | 84,8 4 | 1,32 |
| 216 | Компот из смеси фруктов и ягод (из смеси фруктов: яблоко, клубника, вишня, слива) | 200 | 0,25 | 0 | 12,73 | 51,3 | 0 | 0 | 4,39 | 0 | 0 | 0,32 | 0 | 0 | 0,03 |
| 119 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,0 3 | 0,0 1 | 0 | 0 | 0 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------------|------------|-------------|------------|-------------|--------------|---------------|--------------------|-------------|
| 120 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 8,04 | 39,60 | 0,0 3 | 0,0 2 | 0 | 0 | 0 | 5,8 | 30 | 9,4 | 0,78 |
| | Итого за прием пищи: | 880 | 36,36 | 30,66 | 107,87 | 843,62 | 0,3 1 | 0,3 | 21,6 | 170 | 0,11 | 95,71 | 469,28 | 145, 95 | 9,32 |
| | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | 31,02 | | | | | | | | | |

Полдник

| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
|---|---------------|-----------------|-------------|--------------|-----------------------|--------------|------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Сок фруктовый | 200.00 | 0.60 | 0.00 | 27.60 | 118.0 | 0.04 | 4.00 | 0.00 | 0.00 | 40.00 | 24.00 | 18.00 | 0.80 |
| Булочка промыш. производства | 150.00 | 14.61 | 6.38 | 41.07 | 291 | 0.15 | 1.08 | 0.06 | 0.61 | 30.15 | 188.03 | 33.02 | 1.23 |
| итого за прием пищи | 350 | 15,21 | 6,38 | 68,67 | 409.0 | 0.19 | 5.8 | 0.06 | 0.61 | 70.15 | 212.03 | 51.02 | 2.03 |
| Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | | | | | | | | |

Ужин

| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | |
|---|-----------------------------|-----------------|--------------|--------------|-----------------------|---------------|-------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| 160 | голубцы ленивые | 100.00 | 5.46 | 5.80 | 4.1 | 188.50 | 0.03 | 17.83 | 0.04 | - | 21.91 | 62.91 | 11.75 | 1.04 |
| 89 | суфле картоф-морковное | 200.00 | 0.31 | 8.85 | 15.48 | 173.78 | 0.09 | 11.70 | 0.008 | 3.66 | 48.72 | 91.91 | 36.88 | 1.28 |
| 272 270 | Чай с сахаром | 200.00 | 0.26 | 0.06 | 15.22 | 59.16 | 0.00 | 2.90 | 0.00 | 0.01 | 7.75 | 9.79 | 5.24 | 0.86 |
| 119 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,19 | 0,31 | 17,68 | 96 | 0,04 | 0 | 0 | 0,07 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,12 |
| 120 | Хлеб ржаной | 20 | 1,14 | 0,22 | 7,44 | 36,26 | 0,02 | 0,08 | 0 | 0,06 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 |
| | Помидор соленый, без уксуса | 100.00 | 0.40 | 0.05 | 0.8 | 6.5 | 0.01 | 2.5 | 0.01 | 0.05 | 11.5 | 12.00 | 7.00 | 0.30 |
| Итого за прием пищи | | 660 | 10.76 | 15.29 | 60.72 | 560.15 | 0.19 | 35.01 | 0.058 | 3.85 | 111.48 | 287.81 | 95.07 | 5.06 |
| Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | | | | | | | | | |

н/н

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|------------|--------------|--------------|---------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------|----------------|--------------------|--------------------|
| 109* ** | Кисломолочный продукт(кефир, ряженка, йогурт и др.) | 200.00 | 9 | 5.7 | 15.3 | 143 | 0.047 | 1.26 | 0.036 | 0.00 | 216.00 | 171.00 | 25.20 | 0.18 |
| Итого за прием пищи | | 200 | 9 | 5.7 | 15.3 | 143 | 0.047 | 1.26 | 0.036 | 0.00 | 216.00 | 171.00 | 25.20 | 0.18 |
| Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи | | | 98.99 | 80.17 | 343.39 | | 0.951 | 71.15 | 0.411 | 6.445 | 1034.76 | 1566.61 | 398,8 3 | 16,30 5 |

День 7

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------------------|---------------|-----------------|--------------|--------------|-----------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|------------|--------------|-------------|
| Наименование блюда | | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 67 | Омлет с сыром | 200 | 25.0 | 26.0 | 3.6 | 348.6 | 0.1 | 0.82 | 0.46 | 3.0 | 358.24 | 431.58 | 31.82 | 3.66 |
| 243 | Какао с молоком(1 вар.) | 200.00 | 3.79 | 3.20 | 25.81 | 143.00 | 0.04 | 1.30 | 0.02 | 0.01 | 125.12 | 116.20 | 31.00 | 0.94 |
| 119 | Хлеб пшеничный | 50.00 | 3.80 | 0.40 | 24.30 | 119.00 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.05 | 10.00 | 32.50 | 7.00 | 0.55 |
| | йогурт | 100.00 | 0.40 | 0.30 | 9.50 | 47.00 | 0.02 | 5.00 | 0.00 | 0.40 | 19.00 | 16.00 | 12.00 | 2.30 |
| итого за прием пищи | | 550 | 32.99 | 29.90 | 63.21 | 611.47 | 0,22 | 10,18 | 0,04 | 1,76 | 269,72 | 294 | 75,27 | 5,83 |
| <i>Доля суточной потребности в энергии, %</i> | | | | | | | | | | | | | | |

| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|---|---------------|-----------------|--------------|---------------|-----------------------|--------------|------------|--------------|------------|-------------|----------------------|--------------|-------------|-------------|
| Наименование блюда | | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А | Д, мкг | Са | Р | Мg | Fe |
| 137 | Фрукты в ассортименте (мандарин) | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 0,06 | 0,03 | 38 | 10 | 0 | 35 | 17 | 11 | 0,1 |
| 237 | Щи вегетарианские со сметаной | 250 | 2,12 | 3,47 | 8,97 | 76,8 | 0,05 | 0,05 | 12,61 | 130 | 0,03 | 43,3 | 48,09 | 20,54 | 0,77 |
| 85 | Печень По Строгановски | 100 | 15,35 | 8,66 | 8,01 | 171,26 | 0,2 | 1,53 | 11,48 | 436 | 1,06 | 17,97 | 246,19 | 15,58 | 5,34 |
| 64 | Макароны отварные с маслом | 180 | 8,11 | 4,72 | 49,54 | 272,97 | 0,1 | 0,03 | 0 | 20 | 0,08 | 15,86 | 60,92 | 10,95 | 1,11 |
| 95 | Кисель витаминизированный плодово – ягодный (яблочно-облепиховый) | 200 | 0 | 0 | 20 | 80,5 | 0,09 | 0,1 | 2,94 | 80 | 0,96 | 0,16 | 0 | 0 | 0,02 |
| 119 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,05 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 |
| 120 | Хлеб ржаной | 45 | 2,97 | 0,54 | 18,09 | 89,10 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 13,05 | 67,5 | 21,15 | 1,75 |
| Итого за прием пищи: | | 925 | 33,15 | 17,99 | 136,71 | 846,13 | 0,6 | 1,7 | 65,03 | 676 | 2,13 | 135,34 | 472,2 | 86,2 | 9,64 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|----------------------|------------------------|--------------|-----------------|------------------------------|---------------------|--------------|-------------|-------------|-----------------------------|---------------|--------------|-------------|--|
| | | | | | | | 3 | 9 | | | | | | 2 | |
| | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | 31,11 | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование блюда | | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Сок фруктовый | | 200.00 | 0.60 | 0.00 | 27.60 | 118.0 | 0.04 | 4.00 | 0.00 | 0.00 | 40.00 | 24.00 | 18.00 | 0.80 | |
| Булочка промыш. производства | | 150.00 | 14.61 | 6.38 | 41.07 | 291 | 0.15 | 1.08 | 0.06 | 0.61 | 30.15 | 188.03 | 33.02 | 1.23 | |
| итого за прием пищи | | 350 | 15,21 | 6,38 | 68,67 | 409.0 | 0.19 | 5.8 | 0.06 | 0.61 | 70.15 | 212.03 | 51.02 | 2.03 | |
| <i>Доля суточной потребности в энергии, %</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование блюда | | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| 154 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 100 | 13.28 | 5.29 | 5.4 | 117.71 | 0.07 | 2.31 | 0.04 | 2.63 | 33.0 | 165.29 | 31.24 | 0.54 | |
| 83 | Рагу из овощей без соуса | 200.00 | 0.31 | .8.85 | 15.48 | 173.78 | 0.09 | 11.70 | 0.008 | 3.66 | 48.72 | 91.91 | 36.88 | 1.28 | |
| 272 269 | Чай с молоком(4 вар.) | 200.00 | 2.79 | 2.55 | 13.27 | 90.25 | 0.03 | 1.17 | 0.02 | 0.00 | 102.60 | 83.00 | 17.07 | 1.14 | |
| 41*** | масло сливочное порция | 5.00 | 0.03 | 4.13 | 0.04 | 37.40 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 0.05 | 1.20 | 1.50 | 0.00 | 0.01 | |
| 119 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13 | 0,21 | 13,26 | 72 | 0,03 | 0 | 0 | 0,05 | 11,1 | 65,4 | 19,5 | 0,84 | |
| 120 | Хлеб ржаной | 20 | 1,14 | 0,22 | 7,44 | 36,26 | 0,02 | 0,08 | 0 | 0,06 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 | |
| Огурчик соленый, без уксуса | | 100.00 | 0.40 | 0.05 | 0.8 | 6.5 | 0.01 | 2.5 | 0.01 | 0.05 | 11.5 | 12.00 | 7.00 | 0.30 | |
| Итого за прием пищи | | 655 | 20.08 | 21.3 | 55.69 | 533.9 | 0,26 | 31,58 | 0,09 | 4,1 | 222,99 | 431,45 | 118,3 | 4,5 | |
| <i>Доля суточной потребности в энергии, %</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| н/н | | | | | | | | | | | | | | | |
| 26 0 | Молоко 2,5% жирности кипячёное | 200.00 | 5.64 | 5.00 | 9.46 | 104.00 | 0.08 | 2.60 | 0.04 | 0.00 | 240.00 | 180.00 | 28.00 | 0.12 | |
| Кондитерское изделие пром. произв. | | 10.00 | 0.7 | 0.98 | 12.52 | 42.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0,32 | 2.9 | 9.0 | 2.0 | 0.52 | |
| Итого за прием пищи | | 210 | 6,34 | 5,98 | 21.98 | 146.8 | 0.08 | 2.6 | 0.04 | 0.32 | 242.9 | 189.0 | 30.0 | 0.64 | |
| <i>Доля суточной потребности в энергии, %</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи | | | 105.46 | 96.60 | 359.62 | | 1,164 | 84,3 | 0,266 | 14,135 | 1043,11 | 1831,41 | 539,3 5 | 23,1 | |

День 8

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------------------------------|---------------|-----------------|--------------|---------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|--------------|
| Наименование блюда | | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 90 | Каша манная (жидкая) на молоке/ | 250.00 | 3.05 | 3.65 | 38.35 | 217.48 | 0.11 | 2.07 | 0.03 | 0.70 | 198.10 | 180.80 | 30.32 | 0.55 |
| | масло сливочное | 7.00 | 0.04 | 5.78 | 0.056 | 52.36 | 0.00 | 0.00 | 0.028 | 0.07 | 1.68 | 2.1 | 0.00 | 0.014 |
| 257 | Кофейный напиток на сгущ. молоке | 200.00 | 2.86 | 2.54 | 25.37 | 132.27 | 0.04 | 1.31 | 0.02 | 0.00 | 121.52 | 91.14 | 14.00 | 0.06 |
| 119 | Хлеб пшеничный | 50.00 | 3.80 | 0.40 | 24.30 | 119.00 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.05 | 10.00 | 32.50 | 7.00 | 0.55 |
| 120 | Хлеб ржаной | 20 | 1,14 | 0,22 | 7,44 | 36,26 | 0,02 | 0,08 | 0 | 0,06 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 |
| Фрукты свежие | | 200.00 | 0.80 | 0.60 | 19.00 | 94.00 | 0.04 | 10.00 | 0.00 | 0.80 | 38.00 | 32.00 | 24.00 | 4.60 |
| итого за прием пищи | | 727 | 11.69 | 13.19 | 115.02 | 652,37 | 0,26 | 13,46 | 0,078 | 1,68 | 54,8 | 362,54 | 83,52 | 6,234 |
| <i>Доля суточной потребности в энергии, %</i> | | | | | | | | | | | | | | |

| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------------|---------------|-----------------|-----------|---------------|-----------------------|--------------|-------------|--------------|------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|------------|
| Наименование блюда | | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А | Д, мкг | Са | Р | Mg | Fe |
| 172 | Горошек консервированный | 100 | 2,91 | 0,18 | 5,91 | 36 | 0,06 | 0,04 | 4 | 30 | 0 | 17,6 | 53,94 | 18,27 | 0,61 |
| 32 | Свекольник с мясом и сметаной | 250 | 7,35 | 11,02 | 12 | 177,75 | 0,06 | 0,09 | 5,3 | 160 | 0,09 | 41,1 | 104,55 | 28,42 | 1,8 |
| 86 | Жаркое с мясом (говядина) | 280 | 19,64 | 19,14 | 28,69 | 365,57 | 0,2 | 0,22 | 16,22 | 20 | 0 | 36,82 | 253,11 | 59,13 | 3,91 |
| 107 | Сок фруктовый (мультифрукт) | 200 | 0 | 0 | 24 | 100 | 0,08 | | 50 | 82 | | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 119 | Хлеб пшеничный | 45 | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 105,75 | 0,05 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 9 | 29,25 | 6,3 | 0,5 |
| 120 | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,3 | 10,05 | 49,5 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 7,25 | 37,5 | 11,75 | 0,98 |
| Итого за прием пищи: | | 900 | 34,97 | 31 | 102,79 | 834,57 | 0,49 | 0,38 | 75,52 | 292 | 0,09 | 111,77 | 478,35 | 123,87 | 7,8 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|----------------------|------------------------|--------------|-----------------|------------------------------|---------------------|---------------|--------------|-------------|-----------------------------|----------------|---------------|--------------|
| | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | 30,68 | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование блюда | | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Булочка промыш. производства | | 150.00 | 14.61 | 6.38 | 41.07 | 283.2 | 0.15 | 1.08 | 0.06 | 0.61 | 30.15 | 188.03 | 33.02 | 1.23 |
| 243 | Какао с молоком(1 вар.) | 200.00 | 3.79 | 3.20 | 25.81 | 143.00 | 0.04 | 1.30 | 0.02 | 0.01 | 125.12 | 116.20 | 31.00 | 0.94 |
| итого за прием пищи | | 350 | 18.4 | 9.58 | 66.88 | 426.2 | 0,19 | 2,39 | 0,08 | 0,61 | 151,67 | 279,17 | 47,02 | 1,29 |
| <i>Доля суточной потребности в энергии, %</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование блюда | | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Помидор солёный пром .произв. | | 100.00 | 0.80 | 0.10 | 1.60 | 13.00 | 0.02 | 5.00 | 0.01 | 0.10 | 23.00 | 24.00 | 14.00 | 0.60 |
| 113 | чай с сахаром и лимоном | 200.00 | 0.2 | 0 | 11 | 45.6 | 0 | 2.6 | 0 | 0 | 15.64 | 8.8 | 4.72 | 0.8 |
| 150 | Рыба, запеченная под молочным соусом с гарниром(макаронны отв) | 300.00 | 18.3 | 10.65 | 29.25 | 271.96 | 0.21 | 7.42 | 0.18 | 0.83 | 49.38 | 224.27 | 49.06 | 2.01 |
| 119 | Хлеб пшеничный | 50.00 | 3.80 | 0.40 | 24.30 | 119.00 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.05 | 10.00 | 32.50 | 7.00 | 0.55 |
| 120 | Хлеб ржаной | 40 | 2.28 | 0.44 | 14.88 | 72.52 | 0,02 | 0,08 | 0 | 0,06 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 |
| итого за прием пищи | | 690 | 24.24 | 11.37 | 73.59 | 525.08 | 0.3 | 15.01 | 0.19 | 1.01 | 104.82 | 313.57 | 82.98 | 4.42 |
| <i>Доля суточной потребности в энергии, %</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| н/н | | | | | | | | | | | | | | |
| Т.к.109***Кисломолочный продукт(кефир, ряженка, йогурт и др.) | | 200.00 | 9 | 5.7 | 15.3 | 143 | 0.047 | 1.26 | 0.036 | 0.00 | 216.00 | 171.00 | 25.20 | 0.18 |
| Итого за прием пищи | | 200 | 9 | 5.7 | 15.3 | 143 | 0.047 | 1.26 | 0.036 | 0.00 | 216.00 | 171.00 | 25.20 | 0.18 |
| <i>Доля суточной потребности в энергии, %</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| итого за прием пищи | | | 103.53 | 68.79 | 387.64 | 2741.77 | 2.537 | 177,31 | 0,508 | 7,84 | 964,28 | 1858,08 | 432,96 | 14,81 |

День 9

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------------------------------|---------------|-----------------|--------------|---------------|-----------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
| Наименование блюда | | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 125* | Запеканка морковная с творогом | 200.00 | 17.88 | 15.49 | 34.26 | 349.28 | 0.2 | 4.3 | 0.18 | 1.09 | 7.07 | 458.28 | 115.30 | 2.69 |
| 234 | соус молочный (сладкий) | 30.00 | 0.56 | 1.47 | 3.96 | 30.87 | 0.01 | 0.10 | 0.01 | 0.03 | 17.85 | 14.47 | 2.25 | 0.03 |
| 158 | Чай травяной | 200 | 0.4 | 0.2 | 11.2 | 47.0 | - | 0.6 | - | - | 10.76 | 8.8 | 2.36 | 0.4 |
| 41*** | Масло сливочное порция | 10.00 | 0.05 | 8.25 | 0.08 | 74.80 | 0.00 | 0.00 | 0.06 | 0.10 | 1.20 | 1.90 | 0.04 | 0.02 |
| 119 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,13 | 0,21 | 13,26 | 72 | 0,03 | 0 | 0 | 0,05 | 11,1 | 65,4 | 19,5 | 0,8 |
| 120 | Хлеб ржаной | 40.00 | 2.32 | 0.45 | 15.05 | 64.73 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.52 | 10.21 | 45.76 | 14.78 | 1.27 |
| | Конфеты шоколадные | 30.00 | 0.15 | 0.00 | 25.58 | 99.64 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1.4 | 0.64 | 0.00 | 0.05 |
| итого за прием пищи | | 550 | 23.41 | 25.92 | 103.47 | 744.23 | 0.31 | 5.43 | 0.25 | 1.79 | 60.26 | 603.73 | 161,25 | 6,58 |
| <i>Доля суточной потребности в энергии, %</i> | | | | | | | | | | | | | | |

| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|-------------------------------------|---------------|-----------------|-------|----------|-----------------------|--------------|------|------|-----|--------|----------------------|--------|-----|---------|
| Наименование блюда | | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А | В, мкг | Са | Р | Mg | Fe |
| 235 | Икра овощная (баклажанная) | 100 | 1,7 | 13,3 | 5,09 | 148 | 0,03 | 0,06 | 7 | 150 | 0 | 43 | 31 | 15 | 0,7 |
| 34 | Суп гороховый с мясом | 250 | 11,49 | 7,05 | 17,04 | 176,48 | 0,21 | 0,1 | 3,41 | 140 | 0 | 30,49 | 36,3 | 2,6 | 424,4 |
| 337 | Биточек из птицы золотистый | 100 | 23,32 | 22,71 | 5,13 | 321,82 | 0,08 | 0,21 | 0,84 | 80 | 0,5 | 196,1 | 255,6 | 7 | 26,7 |
| 150 | Чахохбили | 100 | 23,92 | 21,75 | 2,73 | 300,86 | 0,1 | 0,18 | 8,51 | 80 | 0,05 | 29,43 | 198,56 | 9 | 27,5 |
| 54 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 8,71 | 5,95 | 38,11 | 238,6 | 0,23 | 0,12 | 0 | 20 | 0,08 | 17,46 | 250,65 | 99 | 167,561 |
| 98 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,37 | 0 | 14,85 | 59,48 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,21 | 0 | 0 | 0,02 |
| 119 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------------|------------|-------|-------|------|----------------|----------|----------|-------|-----|------|--------|--------|--------|--------|
| 120 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 8,04 | 39,60 | 0,0 3 | 0,0 2 | 0 | 0 | 0 | 5,8 | 30 | 9,4 | 0,78 |
| | Итого за прием пищи: | 870 | 48,43 | 49,41 | 98,1 | 1030,98 | 0,6 | 0,52 | 11,25 | 390 | 0,58 | 297,06 | 616,55 | 224,56 | 433,87 |
| Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | 37,90 | | | | | | | | | |
| | Итого за прием пищи: | 870 | 49,03 | 48,45 | 95,7 | 1010,02 | 0,62 | 0,49 | 18,92 | 390 | 0,13 | 130,39 | 559,51 | 225,38 | 433,6 |
| Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | 37,13 | | | | | | | | | |

Полдник

| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | |
|---|------------------------------|-----------------|--------------|-------------|-----------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | |
| 272 269 | Чай с молоком(4 вар.) | 200.00 | 2.79 | 2.55 | 13.27 | 118.0 | 0.03 | 1.17 | 0.02 | 0.00 | 102.60 | 83.00 | 17.07 | 1.14 | |
| | Булочка промыш. производства | 150.00 | 14.61 | 6.38 | 41.07 | 291 | 0.15 | 1.08 | 0.06 | 0.61 | 30.15 | 188.03 | 33.02 | 1.23 | |
| | за прием пищи | 350 | 17,40 | 8,93 | 54,34 | 409.0 | 0,18 | 2,25 | 0,08 | 0,61 | 132,75 | 271,03 | 50,09 | 2,37 | |
| <i>Доля суточной потребности в энергии, %</i> | | | | | | | | | | | | | | | |

Ужин

| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | |
|---|---|-----------------|---------------|--------------|-----------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------|--------------|--|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | |
| 151 | Филе птицы запеченное в розовом соусе | 100 | 25,4 | 6,3 | 1,8 | 165 | 0,07 | 5,36 | 0,01 | 0,88 | 22,82 | 84,55 | 25,69 | 1,06 | |
| 302** | Каша рассыпчатая (ячневая) | 180.00 | 5.73 | 5.8 | 37.82 | 230.78 | - | - | 0.03 | 0.06 | 0.73 | 1.17 | 0.02 | 0.09 | |
| 244 | Какао с молоком (2 вар) | 200 | 0,4 | 0 | 27 | 110 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 16,65 | 98,1 | 29,25 | 1,26 | |
| 119 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,13 | 0,21 | 13,26 | 72 | 0,03 | 0 | 0 | 0,05 | 11,1 | 65,4 | 19,5 | 0,8 4 | |
| 120 | Хлеб ржаной | 20 | 1,14 | 0,22 | 7,44 | 36,26 | 0,02 | 0,08 | 0 | 0,06 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 | |
| 133 | Кукуруза консервированная | 100.0 | 0.65 | 0,12 | 4.41 | 20.4 | 0 | 1.44 | 0,0 | 0 | 1.5 | 15 | 0 | 0,12 | |
| | Итого | 640 | 35.05 | 12.65 | 76.01 | 634.44 | 0,12 | 8,18 | 0,04 | 1,05 | 67,6 | 190,12 | 53,41 | 2,61 | |
| <i>Доля суточной потребности в энергии, %</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | н/н | | | | | | | | | |
| | Т.к.966***кисломолочный продукт(кефир, ряженка, йогурт и др.) | 200.00 | 9 | 5.7 | 15.3 | 143 | 0.047 | 1.26 | 0.036 | 0.00 | 216.00 | 171.00 | 25.20 | 0.18 | |
| | Итого за прием пищи | 200 | 9 | 5.7 | 15.3 | 143 | 0.047 | 1.26 | 0.036 | 0.00 | 216.00 | 171.00 | 25.20 | 0.18 | |
| <i>Доля суточной потребности в энергии, %</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за прием пищи | | 118.35 | 95.33 | 363.18 | 2742.82 | 1,093 | 17,12 | 2,43 | 16,54 | 641,77 | 1801,83 | 457,5 3 | 18,08 | |

День 10

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------------------------------|---------------|-----------------|--------------|--------------|-----------------------|--------------|------|-------|------|----------------------|----------------------|--------|-------|------|
| Наименование блюда | | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| 105 | Каша рисовая молочная жидкая | 250.00 | 6.4 | 3.6 | 39.6 | 217.87 | 0.04 | 1.3 | 0.02 | 0.1 | 121.1 | 132 | 28.15 | 0.33 | |
| | масло сливочное | 5.00 | 0.03 | 4.13 | 0.04 | 37.40 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 0.05 | 1.20 | 1.50 | 0.00 | 0.01 | |
| 258 | Кофейный напиток с молоком | 200.00 | 2.86 | 2.54 | 25.37 | 132.27 | 0.04 | 1.31 | 0.02 | 0.00 | 121.52 | 91.14 | 14.00 | 0.06 | |
| 42** * | сыр порциями | 10.00 | 2.3 | 2.3 | 0.00 | 36.00 | 0.005 | 0.16 | 0.025 | 0.5 | 100.00 | 54.00 | 5.00 | 0.11 | |
| 119 | Хлеб пшеничный | 50.00 | 3.80 | 0.40 | 24.30 | 119.00 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.05 | 10.00 | 32.50 | 7.00 | 0.55 | |
| 120 | Хлеб ржаной | 25 | 1,42 | 0,27 | 9,3 | 45,32 | 0,02 | 0,1 | 0 | 0,07 | 8,5 | 30 | 10,25 | 0,57 | |
| | Печенье пром. произв. | 30.00 | 1.8 | 2,45 | 31.3 | 107,57 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0,8 | 7,25 | 22.5 | 5.0 | 0.52 | |
| Итого за прием пищи | | 570 | 18.6 | 15.69 | 104.5 | 695.4 | 0.16 | 1.87 | 0.085 | 0.85 | 369.57 | 363.64 | 69.4 | 2.15 | |
| <i>Доля суточной потребности в энергии, %</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование блюда | | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А | Д, мкг | Са | Р | Mg | Fe |
| 24 | Фрукты в ассортименте (яблоко) | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,05 | 0,03 | 15 | 0 | 0 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| 31 | Борщ с мясом и сметаной | 250 | 7,19 | 10,98 | 10,93 | 172,55 | 0,05 | 0,09 | 6,57 | 160 | 0,09 | 42,27 | 96,84 | 25,36 | 1,61 |
| 277 | Запеканка из рыбы | 100 | 12,77 | 7,53 | 6,59 | 145,47 | 0,09 | 0,15 | 2,35 | 190 | 0,46 | 59,24 | 178,65 | 44,7 | 1,26 |
| 146 | Рыба запеченная с сыром | 100 | 20,55 | 4,15 | 2,79 | 129 | 0,1 | 0,13 | 0,27 | 30 | 0,35 | 138,22 | 270 | 60,27 | 0,98 |
| 50 | Картофельное пюре с маслом | 180 | 3,94 | 9,37 | 25,88 | 204,26 | 0,15 | 0,14 | 13,39 | 60 | 0,18 | 47,81 | 108,62 | 36,59 | 1,35 |
| 22 | Рагу овощное с маслом | 180 | 2,89 | 8,43 | 17,02 | 156,95 | 0,1 | 0,08 | 16,36 | 510 | 0,08 | 42,29 | 75,68 | 33,68 | 1,24 |
| 114 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 7,27 | 28,73 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0,03 | 0,03 | 0,02 |
| 119 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | 0,07 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 120 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 20,1 | 99 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 14,5 | 75 | 23,5 | 1,95 |
| | Итого за прием пищи: | 990 | 32,36 | 29,56 | 114,99 | 861,51 | 0,5 | 0,47 | 37,31 | 410 | 0,73 | 200,08 | 514,64 | 152,08 | 10,15 |
| Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | 31,67 | | | | | | | | | |
| | Итого за прием пищи: | 990 | 39,09 | 25,24 | 102,33 | 797,73 | 0,46 | 0,39 | 38,2 | 700 | 0,52 | 273,54 | 573,05 | 164,74 | 9,76 |
| Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | 29,33 | | | | | | | | | |

Полдник

| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
|---|---------------|-----------------|-------------|--------------|-----------------------|--------------|------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Булочка промыш. производства | 150.00 | 14.61 | 6.38 | 41.07 | 291.00 | 0.15 | 1.08 | 0.06 | 0.61 | 30.15 | 188.03 | 33.02 | 1.23 |
| Сок фруктовый | 200.00 | 0.60 | 0.00 | 27.60 | 118.00 | 0.04 | 4.00 | 0.00 | 0.00 | 40.00 | 24.00 | 18.00 | 0.80 |
| итого за прием пищи | 350 | 15,21 | 6,38 | 68,67 | 409.0 | 0.19 | 5.8 | 0.06 | 0.61 | 70.15 | 212.03 | 51.02 | 2.03 |
| <i>Доля суточной потребности в энергии, %</i> | | | | | | | | | | | | | |

Ужин

| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | |
|--------------------|---------------------------------|-----------------|-------------|-------------|-----------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| 247 | Кисель из концентрата плодового | 200.00 | 1.36 | - | 29.02 | 116.19 | 0.6 | 30.0 | 0.05 | 0.00 | 25.2 | 12.5 | | 5.03 |
| 178 | Бигус с мясом | 280 | 30,24 | 17,08 | 14,56 | 331,8 | 0,81 | 25,2 | 0,02 | 0,78 | 144,87 | 218,08 | 63,17 | 3,5 |
| 119 | Хлеб пшеничный | 30.00 | 2,13 | 0,21 | 13,26 | 72 | 0,03 | 0 | 0 | 0,05 | 11,1 | 65,4 | 19,5 | 0,84 |
| 120 | Хлеб ржаной | 40.00 | 2,32 | 0,45 | 15,05 | 64,73 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 10,21 | 45,76 | 14,78 | 1,27 |
| | Огурчик соленый, без уксуса | 50.00 | 0,40 | 0,05 | 0,8 | 6,5 | 0,01 | 2,5 | 0,01 | 0,05 | 11,5 | 12,00 | 7,00 | 0,30 |
| | Итого за прием пищи | 600 | 36.4 | 17.8 | 72.69 | 591.22 | 1.52 | 57.7 | 0.08 | 1.4 | 202.88 | 353.74 | 104.4 | 10.94 |

н/н

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|--------------|
| 109 *** | Кисломолочный продукт(кефир, ряженка, йогурт и др.) | 200.00 | 9 | 5.7 | 15.3 | 143 | 0.047 | 1.26 | 0.036 | 0.00 | 216.00 | 171.00 | 25.20 | 0.18 |
| | Итого за прием пищи | 200 | 9 | 5.7 | 15.3 | 143 | 0.047 | 1.26 | 0.036 | 0.00 | 216.00 | 171.00 | 25.20 | 0.18 |
| | Итого за прием пищи | | 120.4 | 82.66 | 441.42 | | 1.592 | 95,27 | 1,001 | 17,674 | 1221,03 | 1958,35 | 447,4 | 39,05 |

1

День 11

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------------------|---------------|-----------------|--------------|--------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|
| Наименование блюда | | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 44 | Суп молочный с вермишелью | 250.00 | 8.0 | 6.5 | 22.5 | 181.00 | 0.075 | 0.8 | 0.027 | 0.32 | 152.5 | 130.55 | 24.12 | 0.62 |
| 270 272 | Чай с сахаром | 200.00 | 0.32 | 0.05 | 11.28 | 45.12 | - | 1.03 | - | - | 11.43 | 17.28 | 9.38 | 1.68 |
| 41** * | Масло сливочное порция | 10.00 | 0.06 | 8,26 | 0.08 | 74,8 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 0.1 | 2,4 | 3 | 0.00 | 0.02 |
| 119 | Хлеб пшеничный | 50.00 | 3.80 | 0.40 | 24.30 | 119.00 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.05 | 10.00 | 32.50 | 7.00 | 0.55 |
| 120 | Хлеб ржаной | 25 | 1,42 | 0,27 | 9,3 | 45,32 | 0,02 | 0,1 | 0 | 0,07 | 8,5 | 30 | 10,25 | 0,5 7 |
| | Повидло пром произв. | 20 | 0,1 | 0 | 12,8 | 51,4 | | | | | | | | |
| 42** * | Сыр порция | 10.00 | 2.3 | 2.3 | 0.00 | 36.00 | 0.005 | 0.16 | 0.025 | 0.5 | 100.00 | 54.00 | 5.00 | 0.11 |
| 336 | морковь припущенная | 80.00 | 0.80 | 0.60 | 19.00 | 94.00 | 0.04 | 10.00 | 0.00 | 0.80 | 38.00 | 32.00 | 24.00 | 4.60 |
| итого за прием пищи | | 645 | 16.8 | 18.38 | 99.26 | 646.64 | 0,19 | 12,09 | 0,092 | 1,84 | 322,83 | 299,33 | 79,75 | 8,15 |
| <i>Доля суточной потребности в энергии, %</i> | | | | | | | | | | | | | | |

| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|--------------------------------|---------------|-----------------|--------------|---------------|-----------------------|--------------|-------------|--------------|------------|----------|----------------------|---------------|-------------|--------------|
| Наименование блюда | | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А | Д, мкг | Са | Р | Мg | Fe |
| 24 | Фрукты в ассортименте (яблоко) | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,05 | 0,03 | 15 | 0 | 0 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| 41 | Суп картофельный с фасолью | 250 | 8,33 | 6,89 | 10,94 | 139,47 | 0,09 | 0,08 | 3,44 | 140 | 0 | 28,67 | 122,21 | 3 | 27,6 1,73 |
| 79 | Плов с курицей | 280 | 29,55 | 27,55 | 44,77 | 544,14 | 0,15 | 0,21 | 3,37 | 210 | 0 | 31,22 | 293,68 | 9 | 59,6 2,47 |
| 98 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,37 | 0 | 14,85 | 59,48 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,21 | 0 | 0 | 0,02 |
| 119 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
| 120 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 8,04 | 39,60 | 0,03 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 5,8 | 30 | 9,4 | 0,78 |
| Итого за прием пищи: | | 920 | 41,69 | 35,44 | 103,14 | 900,19 | 0,3 | 0,35 | 21,81 | 350 | 0 | 93,9 | 475,39 | 113, | 8,52 |

| | | | | | | | 4 | | | | | | | 02 | |
|--------------------|---|-----------------|---------------|--------------|-----------------------|---------------|--------------|---------------|--------------|----------------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--|
| | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | 33,10 | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | |
| | Сок фруктовый | 200.00 | 0.60 | 0.00 | 27.60 | 118.0 | 0.04 | 4.00 | 0.00 | 0.00 | 40.00 | 24.00 | 18.00 | 0.80 | |
| | Булочка промыш. производства | 150.00 | 14.61 | 6.38 | 41.07 | 291 | 0.15 | 1.08 | 0.06 | 0.61 | 30.15 | 188.03 | 33.02 | 1.23 | |
| | за прием пищи | 350 | 15,21 | 6,38 | 68,67 | 409.0 | 0.19 | 5.8 | 0.06 | 0.61 | 70.15 | 212.03 | 51.02 | 2.03 | |
| | <i>Доля суточной потребности в энергии, %</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | |
| 52 | Картофель запеченный | 180 | 3,78 | 5,4 | 21,06 | 147,42 | 0,2 | 30,37 | 0 | 6,64 | 19,51 | 113,53 | 42,39 | 19,08 | |
| 511** | Шницель рыбный натуральный | 100.00 | 13.02 | 7.89 | 9.64 | 156.18 | 0.11 | 3.41 | 0.05 | 5.07 | 39.86 | 164.01 | 27.43 | 0.68 | |
| 260 | Молоко 2,5% жирности кипячёное | 200.00 | 5.64 | 5.00 | 9.46 | 104.00 | 0.08 | 2.60 | 0.04 | 0.00 | 240.00 | 180.00 | 28.00 | 0.12 | |
| 119 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13 | 0,21 | 13,26 | 72 | 0,03 | 0 | 0 | 0,05 | 11,1 | 65,4 | 19,5 | 0,84 | |
| 120 | Хлеб ржаной | 20 | 1,14 | 0,22 | 7,44 | 36,26 | 0,02 | 0,08 | 0 | 0,06 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 | |
| | Помидор сол пром произ | 100.00 | 1.30 | 0.10 | 6.20 | 30.00 | 0.06 | 5.00 | 0.00 | 0.00 | 27.00 | 55.00 | 38.00 | 0.70 | |
| | итого за прием пищи | 630 | 27.01 | 18.82 | 67.06 | 545.86 | 0.4 | 41.46 | 0.09 | 11.82 | 344.27 | 601.94 | 163.52 | 21.88 | |
| | <i>Доля суточной потребности в энергии, %</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| н/н | | | | | | | | | | | | | | | |
| 109 | кисломолочный продукт(кефир, ряженка, йогурт и др.) | 200.00 | 9 | 5.7 | 15.3 | 143 | 0.047 | 1.26 | 0.036 | 0.00 | 216.00 | 171.00 | 25.20 | 0.18 | |
| | Итого за прием пищи | 200 | 9 | 5.7 | 15.3 | 143 | 0.047 | 1.26 | 0.036 | 0.00 | 216.00 | 171.00 | 25.20 | 0.18 | |
| | <i>Доля суточной потребности в энергии, %</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за прием пищи | | 125.55 | 74.76 | 384.91 | | 2,366 | 110,73 | 0,288 | 7,27 | 731,17 | 1514,96 | 425,7 | 17,55 | |

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------------|---------------|-----------------|--------------|--------------|-----------------------|--------------|------|-------|------|----------------------|--------|--------|------|
| Наименование блюда | | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 93 | Каша геркулесовая (жидкая)/ | 200.00 | 6.24 | 4.48 | 24.8 | 164.26 | 0.26 | 2.3 | 0.04 | 0.8 | 237 | 320.8 | 88.5 | 1.89 |
| | Масло сливочное | 10.00 | 0.05 | 8.25 | 0.08 | 74.80 | 0.00 | 0.00 | 0.06 | 0.10 | 1.20 | 1.90 | 0.04 | 0.02 |
| 258 | Кофейный напиток с молоком | 200.00 | 2.86 | 2.54 | 25.37 | 132.27 | 0.04 | 1.31 | 0.02 | 0.00 | 121.52 | 91.14 | 14.00 | 0.06 |
| 119 | Хлеб пшеничный | 50.00 | 3.80 | 0.40 | 24.30 | 119.00 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.05 | 10.00 | 32.50 | 7.00 | 0.55 |
| 120 | Хлеб ржаной | 20 | 1,14 | 0,22 | 7,44 | 36,26 | 0,02 | 0,08 | 0 | 0,06 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 |
| 966* ** | Йогурт | 100.00 | 2.8 | 3.2 | 4.1 | 61 | 0.047 | 1.26 | 0.036 | 0.00 | 216.00 | 171.00 | 25.20 | 0.18 |
| итого за прием пищи | | 580 | 16.89 | 19.09 | 86.09 | 587.59 | 0.417 | 4.95 | 0.156 | 1.01 | 592.52 | 641.34 | 142.94 | 3.16 |
| <i>Доля суточной потребности в энергии, %</i> | | | | | | | | | | | | | | |

| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|---|---------------|-----------------|-------|----------|-----------------------|--------------|------|------|-----|--------|----------------------|--------|-------|------|
| Наименование блюда | | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А | Д, мкг | Са | Р | Mg | Fe |
| 137 | Фрукты в ассортименте (мандарин) | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 0,06 | 0,03 | 38 | 10 | 0 | 35 | 17 | 11 | 0,1 |
| 31 | Борщ с мясом и сметаной | 250 | 7,19 | 10,98 | 10,93 | 172,55 | 0,05 | 0,09 | 6,57 | 160 | 0,09 | 42,27 | 96,84 | 25,36 | 1,61 |
| 240 | Запеканка куриная под сырной шапкой | 100 | 22,42 | 22,57 | 2,33 | 304,45 | 0,08 | 0,21 | 1,67 | 250 | 0,47 | 172,07 | 246,7 | 29,43 | 1,65 |
| 270 | Курица запеченная с соусом и зеленью | 100 | 26,7 | 22,04 | 1,78 | 310,19 | 0,1 | 0,19 | 2,06 | 50 | 0,01 | 26,23 | 214,68 | 27,73 | 1,86 |
| 65 | Спагетти отварные с маслом | 180 | 8,11 | 4,72 | 49,54 | 272,97 | 0,1 | 0,03 | 0 | 20 | 0,08 | 16,25 | 61 | 10,97 | 1,11 |
| 216 | Компот из смеси фруктов и ягод (из смеси фруктов: яблоко, клубника, вишня, слива) | 200 | 0,25 | 0 | 12,73 | 51,3 | 0 | 0 | 4,39 | 0 | 0 | 0,32 | 0 | 0 | 0,03 |
| 119 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
| 120 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 8,04 | 39,60 | 0,03 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 5,8 | 30 | 9,4 | 0,78 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------------|------------|-------|-------|--------|---------------|------|------|-------|-----|------|--------|--------|-------|------|
| | Итого за прием пищи: | 870 | 41,61 | 38,87 | 100,91 | 925,87 | 0,34 | 0,39 | 50,63 | 440 | 0,64 | 275,71 | 464,54 | 88,96 | 5,5 |
| Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | 34,04 | | | | | | | | | |
| | Итого за прием пищи: | 870 | 45,89 | 38,34 | 100,36 | 931,61 | 0,36 | 0,37 | 51,02 | 240 | 0,18 | 129,87 | 432,52 | 87,26 | 5,71 |
| Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | 34,25 | | | | | | | | | |

Полдник

| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
|---|---------------|-----------------|-------------|--------------|-----------------------|--------------|------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Сок фруктовый | 200.00 | 0.60 | 0.00 | 27.60 | 118.0 | 0.04 | 4.00 | 0.00 | 0.00 | 40.00 | 24.00 | 18.00 | 0.80 |
| Булочка промыш. производства | 150.00 | 14.61 | 6.38 | 41.07 | 291 | 0.15 | 1.08 | 0.06 | 0.61 | 30.15 | 188.03 | 33.02 | 1.23 |
| итого за прием пищи | 350 | 15,21 | 6,38 | 68,67 | 409.0 | 0.19 | 5.8 | 0.06 | 0.61 | 70.15 | 212.03 | 51.02 | 2.03 |
| Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | | | | | | | | |

Ужин

| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | |
|---|--------------------------------|-----------------|--------------|-------------|-----------------------|---------------|-------------|--------------|------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| 302* * | Каша рассыпчатая (ячневая) | 180.00 | 5.73 | 5.8 | 37.82 | 230.78 | - | - | 0.03 | 0.06 | 0.73 | 1.17 | 0.02 | 0.09 |
| 192 | Печень тушеная в красном соусе | 110 | 16,72 | 8,69 | 4,18 | 161,81 | 0,17 | 7,09 | 5,16 | 1,25 | 31,88 | 206,16 | 17,69 | 3,87 |
| 272 268 | Чай с молоком(Звар.) | 200.00 | 1.6 | 1.8 | 12.4 | 69 | 0.08 | 0.64 | 0.00 | 0.00 | 60.3 | 0.00 | 0.00 | 0.08 |
| 119 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13 | 0,21 | 13,26 | 72 | 0,03 | 0 | 0 | 0,05 | 11,1 | 65,4 | 19,5 | 0,84 |
| 120 | Хлеб ржаной | 20 | 1,14 | 0,22 | 7,44 | 36,26 | 0,02 | 0,08 | 0 | 0,06 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 |
| 28 | Огурец порционный | 100.00 | 0.80 | 0.10 | 1.60 | 13.00 | 0.02 | 5.00 | 0.01 | 0.10 | 23.00 | 24.00 | 14.00 | 0.60 |
| Итого за прием пищи | | 640 | 28.12 | 16.8 | 76.7 | 582.85 | 0.32 | 12.81 | 5.2 | 0.52 | 133.81 | 320.73 | 59.41 | 5.94 |
| Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------------------------------------|------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
| 260 | Молоко 2,5% жирности кипячёное | 200.00 | 5.64 | 5.00 | 9.46 | 104.00 | 0.08 | 2.60 | 0.04 | 0.00 | 240.00 | 180.00 | 28.00 | 0.12 |
| | Кондитерское изделие пром. произв. | 10.00 | 0.7 | 0.98 | 12.52 | 42.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.32 | 2.9 | 9.0 | 2.0 | 0.52 |
| Итого за прием пищи | | 210 | 6,34 | 5,98 | 21,98 | 146.8 | 0.08 | 2.6 | 0.04 | 0.32 | 242.9 | 189.0 | 30.0 | 0.64 |
| Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | | | | | | | | | |
| итого за прием пищи | | | 114.72 | 73.55 | 389.71 | | 1,75 | 137,56 | 11,64 | 12,46 | 1033,99 | 1739,16 | 423,14 | 23,5 |

День 13

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------------------------------|---------------|-----------------|--------------|-------------|-----------------------|--------------|-------|------|------|----------------------|--------|--------|------|
| Наименование блюда | | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 59 | Каша овсяная молочная с маслом | 250/5 | 8.8 | 14.5 | 32.5 | 298.25 | 0.27 | 0 | 0.02 | 0.55 | 58.25 | 215.3 | 70.5 | 2.4 |
| 270,272 | Чай с сахаром | 200.00 | 0.32 | 0.05 | 11.28 | 45.12 | - | 1.03 | - | - | 11.43 | 17.28 | 9.38 | 1.68 |
| 41*** | Масло сливочное порция | 10.00 | 0.05 | 8.25 | 0.08 | 74.80 | 0.00 | 0.00 | 0.06 | 0.10 | 1.20 | 1.90 | 0.04 | 0.02 |
| 119 | Хлеб пшеничный | 50.00 | 3.80 | 0.40 | 24.30 | 119.00 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.05 | 10.00 | 32.50 | 7.00 | 0.55 |
| 120 | Хлеб ржаной | 20 | 1,14 | 0,22 | 7,44 | 36,26 | 0,02 | 0,08 | 0 | 0,06 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 |
| Фрукты в ассортименте | | 150 | 1,35 | 0 | 12,9 | 57 | 0,09 | 57 | 0,09 | 0 | 52,5 | 25,5 | 16,5 | 0,15 |
| итого за прием пищи | | 685 | 15.46 | 23.42 | 88.5 | 630.43 | 0.43 | 58,11 | 0,17 | 0,76 | 140,18 | 316,48 | 111,62 | 5,26 |
| <i>Доля суточной потребности в энергии, %</i> | | | | | | | | | | | | | | |

| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|---------------------------------------|---------------|-----------------|------|----------|-----------------------|--------------|------|-------|-----|--------|----------------------|--------|-------|------|
| Наименование блюда | | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А | Д, мкг | Са | Р | Мg | Fe |
| 9 | Икра свекольная | 100 | 2,16 | 7,11 | 11,61 | 121,24 | 0,04 | 0,05 | 7,46 | 50 | 0 | 29,26 | 45,16 | 23,95 | 1,33 |
| 30 | Щи с мясом и сметаной | 250 | 7,5 | 7,85 | 8,9 | 137,17 | 0,06 | 0,09 | 12,39 | 150 | 0,03 | 46,38 | 99,5 | 26,5 | 1,5 |
| 335 | Минтай под сырно-картофельной шубкой | 100 | 14,84 | 5,16 | 6,47 | 130,81 | 0,09 | 0,12 | 2,43 | 20 | 0,29 | 106,85 | 205,52 | 46,9 | 0,93 |
| 182 | Рыбы запеченная с помидорами и сыром | 100 | 20,68 | 5,93 | 3,21 | 147,82 | 0,11 | 0,14 | 1,49 | 40 | 0,35 | 139,72 | 272,8 | 62,4 | 1,07 |
| 50 | Картофельное пюре с маслом | 180 | 3,94 | 9,37 | 25,88 | 204,26 | 0,15 | 0,14 | 13,39 | 60 | 0,18 | 47,81 | 108,62 | 36,59 | 1,35 |
| 51 | Картофель отварной с маслом и зеленью | 180 | 3,99 | 4,57 | 31,25 | 181,35 | 0,18 | 0,12 | 16,84 | 30 | 0,08 | 24,13 | 108,7 | 42,82 | 1,74 |
| 107 | Сок фруктовый (ананасовый) | 200 | 0,6 | 0,2 | 23,6 | 104 | 0,02 | 0,02 | 171 | 20 | 0 | 80 | 40 | 70 | 0,8 |
| 119 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| 120 | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,3 | 10,05 | 49,5 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 7,25 | 37,5 | 11,75 | 0,98 |

| | Итого за прием пищи: | 885 | 32,97 | 30,23 | 101,27 | 817,48 | 0,43 | 0,45 | 206,67 | 300 | 0,5 | 323,55 | 555,8 | 219,89 | 7,22 |
|---|---|-----------------|---------------|--------------|-----------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|----------------|---------------|--------------|------|
| Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | 30,05 | | | | | | | | | |
| | Итого за прием пищи: | 885 | 38,86 | 26,2 | 103,38 | 811,58 | 0,48 | 0,45 | 209,18 | 290 | 0,46 | 332,74 | 623,16 | 241,62 | 7,75 |
| Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | 29,84 | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | |
| Булочка промыш. производства | | 150.00 | 14.61 | 6.38 | 41.07 | 291 | 0.15 | 1.08 | 0.06 | 0.61 | 30.15 | 188.03 | 33.02 | 1.23 | |
| 247 | Кисель из концентрата ягодного | 200.00 | 0.06 | 0.00 | 32.97 | 122.62 | 0.00 | 0.14 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| итого за прием пищи | | 350 | 14,67 | 6,38 | 74,04 | 413.62 | 0,15 | 1,22 | 0,06 | 0,61 | 30,17 | 188,03 | 33,02 | 1,23 | |
| <i>Доля суточной потребности в энергии, %</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | |
| Огурец солёный, дольками. Пром. произв. | | 100.00 | 0.70 | 0.10 | 1.90 | 11.00 | 0.03 | 7.00 | 0.00 | 0.10 | 17.00 | 30.00 | 14.00 | 0.50 | |
| 158 | Бефстроганов из отварной говядины | 100.00 | 18.35 | 3.6 | 4.23 | 122,83 | 0.09 | 0.26 | 0.01 | 0.42 | 21.69 | 175.22 | 26.08 | 1.75 | |
| 197 | Каша гречневая с луком | 180.00 | 6.15 | 7.57 | 36.53 | 237.02 | 0.06 | - | 0.054 | 0.99 | 4.43 | 18.83 | 3.37 | 0.34 | |
| 258 | Кофейный напиток с молоком | 200.00 | 2.86 | 2.54 | 25.37 | 132.27 | 0.04 | 1.31 | 0.02 | 0.00 | 121.52 | 91.14 | 14.00 | 0.06 | |
| 119 | Хлеб пшеничный | 50.00 | 3.80 | 0.40 | 24.30 | 119.00 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.05 | 10.00 | 32.50 | 7.00 | 0.55 | |
| итого за прием пищи | | 630 | 31.86 | 14.21 | 92.33 | 622.12 | 0,27 | 8,57 | 0,084 | 1,56 | 174,64 | 347,69 | 64,45 | 3,2 | |
| <i>Доля суточной потребности в энергии, %</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| н/н | | | | | | | | | | | | | | | |
| 109 | Кисломолочный продукт(кефир, ряженка, йогурт и др.) | 200.00 | 9 | 5.7 | 15.3 | 143 | 0.047 | 1.26 | 0.036 | 0.00 | 216.00 | 171.00 | 25.20 | 0.18 | |
| Итого за прием пищи | | 200 | 9 | 5.7 | 15.3 | 143 | 0.047 | 1.26 | 0.036 | 0.00 | 216.00 | 171.00 | 25.20 | 0.18 | |
| <i>Доля суточной потребности в энергии, %</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи | | | 107.59 | 72.01 | 416.66 | | 1,351 | 73,83 | 29,29 | 20,92 | 827,44 | 1694,04 | 402,27 | 36,24 | |

| энергии, % | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---------------|-----------------|--------------|--------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|----------------|---------------|--------------|------|
| Итого за прием пищи: | | 920 | 33,89 | 32,22 | 111,29 | 884,20 | 0,31 | 0,36 | 22,67 | 260 | 0,16 | 104,54 | 424,31 | 104,04 | 9,14 |
| Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | 32,51 | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование блюда | | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Сок фруктовый | | 200.00 | 5.64 | 5.00 | 9.46 | 104.00 | 0.08 | 2.60 | 0.04 | 0.00 | 240.00 | 180.00 | 28.00 | 0.12 | |
| Булочка промыш. производства | | 150.00 | 14.61 | 6.38 | 41.07 | 291 | 0.15 | 1.08 | 0.06 | 0.61 | 30.15 | 188.03 | 33.02 | 1.23 | |
| Итого за прием пищи | | 350 | 20,25 | 11,38 | 50,53 | 395 | 0.23 | 3.68 | 0.1 | 0.61 | 270.15 | 368.03 | 61.02 | 1.35 | |
| Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование блюда | | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Огурец солёный пром производства | | 100.00 | 0.70 | 0.10 | 1.90 | 11.00 | 0.01 | 0.52 | 0.00 | 0.10 | 28.1 | 30.00 | 14.00 | 4.63 | |
| 151 | Рыба, запеченная с картофелем по-русски | 300.00 | 18.3 | 10.65 | 29.25 | 271.96 | 0.21 | 7.42 | 0.18 | 0.83 | 49.38 | 224.27 | 49.06 | 2.01 | |
| .244 | какао на сгущенном молоке | 200.00 | 3.78 | 3.91 | 26.04 | 154.15 | 0.02 | 0.38 | 0.01 | - | 117.44 | 114.06 | 16.52 | 0.56 | |
| 119 | Хлеб пшеничный | 40.00 | 3.04 | 0.3 | 19.44 | 95,2 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 8.00 | 26.00 | 5.6 | 0.44 | |
| 120 | Хлеб ржаной | 20 | 1,14 | 0,22 | 7,44 | 36,26 | 0,02 | 0,08 | 0 | 0,06 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 | |
| итого за прием пищи | | 660 | 26.96 | 15.18 | 84.07 | 568.57 | 0,3 | 8,4 | 0,19 | 1,03 | 209,72 | 418,33 | 93,38 | 8,10.3 1 | |
| Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | | | | | | | | | | |
| н/н | | | | | | | | | | | | | | | |
| 260 | Молоко 2,5% жирности кипячёное | 200.00 | 5.64 | 5.00 | 9.46 | 104.00 | 0.08 | 2.60 | 0.04 | 0.00 | 240.00 | 180.00 | 28.00 | 0.12 | |
| Кондитерское изделие пром. произв. | | 10.00 | 0.7 | 0.98 | 12.52 | 42.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.32 | 2.9 | 9.0 | 2.0 | 0.52 | |
| Итого за прием пищи | | 210 | 6,34 | 5,98 | 21,98 | 146.8 | 0.08 | 2.6 | 0.04 | 0.32 | 242.9 | 189.0 | 30.0 | 0.64 | |
| Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи | | | 142.16 | 90.61 | 347.8 | | 1,166 | 51,98 | 12,84 | 7,67 | 1039,51 | 2063,03 | 517,54 | 27,97 | |

День 15

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|---|---------------|-----------------|--------------|---------------|-----------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|
| Наименование блюда | | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 61 | Каша кукурузная молочная с курагой и маслом | 200.00 | 6.0 | 8.8 | 42.8 | 274.6 | 0.2 | - | 0.02 | 0.78 | 34.12 | 15.86 | 57.78 | 2.1 |
| 41** * | Масло слив порциями | 10 | 2,44 | 2,36 | 0 | 31 | 0 | 0,16 | 0,02 | 0 | 100 | 54,4 | 4,7 | 0,06 |
| 115 | Какао с молоко | 200.00 | 6.4 | 5.2 | 21 | 156.6 | 0.04 | 1.3 | 0.02 | 0 | 127.74 | 116.2 | 21.64 | 0.74 |
| 119 | Хлеб пшеничный | 50.00 | 3.80 | 0.40 | 24.30 | 119.00 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.05 | 10.00 | 32.50 | 7.00 | 0.55 |
| | Фрукты свежие | 150 | 0,6 | 0 | 16,95 | 69 | 0,01 | 19,5 | 0,04 | 0 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| | итого за прием пищи | 610 | 19.24 | 16.76 | 105.05 | 650.2 | 02 | 21,63 | 0,46 | 0,96 | 404,09 | 540,41 | 71,27 | 8,22 |
| | <i>Доля сут потребнов энергии, %</i> | | | | | | | | | | | | | |

| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|----------------------------------|---------------|-----------------|-------------|--------------|-----------------------|--------------|-------------|-------------|------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|------------|
| Наименование блюда | | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А | Д, мкг | Са | Р | Mg | Fe |
| 135 | Икра овощная (кабачковая) | 100 | 2 | 9 | 8,54 | 122 | 0,02 | 0,05 | 7 | 150 | 0 | 41 | 37 | 15 | 0,7 |
| 35 | Суп куриный с вермишелью | 250 | 6,14 | 12,45 | 11,28 | 183,01 | 0,04 | 0,04 | 0,93 | 150 | 0 | 15,56 | 58,13 | 12,1 | 0,71 |
| 88 | Мясо тушеное (говядина) | 100 | 18,23 | 17,03 | 2,13 | 234,89 | 0,05 | 0,13 | 0,65 | 50 | 0 | 12,48 | 173,96 | 22,7 | 2,53 |
| 124 | Каша пшеничная вязкая с маслом | 180 | 4,72 | 5,08 | 26,21 | 168,66 | 0,13 | 0,02 | 0 | 20 | 0,08 | 13,09 | 89,45 | 31,29 | 1,04 |
| 103 | Компот фруктово-ягодный (вишня) | 200 | 0,15 | 0,04 | 12,83 | 52,45 | 0 | 0 | 1,2 | 0 | 0 | 6,83 | 5,22 | 4,52 | 0,12 |
| 119 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| 120 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 12,06 | 59,40 | 0,05 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 8,7 | 45 | 14,1 | 1,17 |
| | Итого за прием пищи: | 890 | 35,5 | 44,2 | 87,81 | 890,91 | 0,32 | 0,27 | 9,78 | 370 | 0,08 | 103,66 | 428,26 | 103,91 | 6,6 |

| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|--|-----|-----------------|--|--|--------|--------------|--|--|--|--|----------------------|--|--|--|
| Наименование блюда | | Вес | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. | Витамины, мг | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |

| | порции, г | Белки | Жиры | Углеводы | ценность, ккал | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|---|---------------|-----------------|--------------|---------------|-----------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------------|----------------|---------------|--------------|
| Сок фруктовый | 200.00 | 0.60 | 0.00 | 27.60 | 118 | 0.04 | 4.00 | 0.00 | 0.00 | 40.00 | 24.00 | 18.00 | 0.80 |
| Булочка пром. произв | 150.00 | 14.61 | 6.38 | 41.07 | 291 | 0.15 | 1.08 | 0.06 | 0.61 | 30.15 | 188.03 | 33.02 | 1.23 |
| итого за прием пищи | 350 | 15,21 | 6,38 | 68,67 | 409 | 0.19 | 5.8 | 0.06 | 0.61 | 70.15 | 212.03 | 51.02 | 2.03 |
| <i>Доля сут потребв энергии, %</i> | | | | | | | | | | | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Помидоры солёные без уксуса промышленного производства | 100.00 | 1.32 | 0.00 | 4.56 | 24.00 | 0.01 | 18.00 | 0.13 | 0.84 | 12.00 | 42.00 | 18.00 | 0.96 |
| 178 Бигус с мясом | 28 | 30,24 | 17,08 | 14,56 | 331,8 | 0,81 | 25,2 | 0,02 | 0,78 | 144,87 | 218,08 | 63,17 | 3,5 |
| 272 Чай с молоком(Звар.) 268 | 200.00 | 1.6 | 1.8 | 12.4 | 69 | 0.08 | 0.64 | 0.00 | 0.00 | 60.3 | 0.00 | 0.00 | 0.08 |
| 119 Хлеб пшеничный | 30 | 2,13 | 0,21 | 13,26 | 72 | 0,03 | 0 | 0 | 0,05 | 11,1 | 65,4 | 19,5 | 0,84 |
| 120 Хлеб ржаной | 20 | 1,14 | 0,22 | 7,44 | 36,26 | 0,02 | 0,08 | 0 | 0,06 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 |
| итого за прием пищи | 630 | 17.37 | 13.39 | 81.49 | 547.35 | 0.38 | 24,86 | 1,67 | 4,73 | 133,84 | 200,29 | 88,14 | 5,88 |
| <i>Доля сут потребности в энергии, %</i> | | | | | | | | | | | | | |
| н/н | | | | | | | | | | | | | |
| 966 *** Кисломолочный продукт(кефир, ряженка, йогурт и др.) | 200.00 | 9 | 5.7 | 15.3 | 143 | 0.047 | 1.26 | 0.036 | 0.00 | 216.00 | 171.00 | 25.20 | 0.18 |
| итого за прием пищи | 200 | 9 | 5.7 | 15.3 | 143 | 0.047 | 1.26 | 0.036 | 0.00 | 216.00 | 171.00 | 25.20 | 0.18 |
| <i>Доля сут потребности в энергии, %</i> | | | | | | | | | | | | | |
| итого за прием пищи | | 109.41 | 92.46 | 366.09 | | 1,41 | 102,61 | 2,39 | 14,98 | 1053,34 | 1822,57 | 422,12 | 26,27 |

День 16

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|--|---------------|-----------------|--------------|---------------|-----------------------|--------------|------|------|------|----------------------|--------|--------|-------|------|
| Наименование блюда | | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| 96 | Каша пшеничная на молоке , | 250.00 | 9.12 | 3.72 | 43.25 | 244.21 | 0.15 | 1.6 | 0.01 | 0.9 | 168.3 | 240.56 | 47.02 | 2.25 | |
| 272, 268 | Чай с молоком(Звар.) | 200.00 | 1.6 | 1.8 | 12.4 | 69 | 0.08 | 0.64 | 0.00 | 0.00 | 60.3 | 0.00 | 0.00 | 0.08 | |
| 41** * | масло сливочное порция | 15.0 | 0.075 | 12.37 | 0.12 | 112.2 | 0 | 0 | 0.09 | 0.15 | 1.8 | 2.85 | 0.06 | 0.03 | |
| 119 | Хлеб пшеничный | 50.00 | 3.80 | 0.40 | 24.30 | 119.00 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.05 | 10.00 | 32.50 | 7.00 | 0.55 | |
| 120 | Хлеб ржаной | 35 | 1,99 | 0,38 | 13,02 | 63,45 | 0,03 | 0,14 | 0 | 0,1 | 11,9 | 42 | 14,35 | 0,8 | |
| | Повидло пром. Произв | 20 | 0,1 | 0 | 12.8 | 51.4 | | | | | | | | | |
| | итого за прием пищи | 570 | 16.58 | 18.67 | 105.89 | 659.26 | 0.31 | 2.38 | 0.1 | 1.20 | 252.3 | 317.91 | 68.43 | 3.71 | |
| | <i>Доля суточной потребности в энергии, %</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование блюда | | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А | Д, мкг | Са | Р | Mg | Fe |
| 24 | Фрукты в ассортименте (яблоко) | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,05 | 0,03 | 15 | 0 | 0 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| 138 | Суп овощной с мясом и сметаной | 250 | 7,54 | 7,98 | 13,96 | 158,08 | 0,09 | 0,1 | 7,16 | 150 | 0,03 | 29,44 | 110,53 | 29,01 | 1,59 |
| 177 | Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана) | 100 | 17,52 | 14,84 | 1,79 | 211,63 | 0,07 | 0,13 | 1,89 | 130 | 0,001 | 22,43 | 146,94 | 21,63 | 1,27 |
| 55 | Каша перловая рассыпчатая с маслом | 180 | 4,26 | 5,82 | 29,15 | 186,05 | 0,04 | 0,03 | 0 | 20 | 0,11 | 19,38 | 137,39 | 16,8 | 0,78 |
| 104 | Напиток плодово-ягодный витаминизированный (черносмородиновый) | 200 | 0 | 0 | 14,16 | 55,48 | 0,09 | 0,1 | 2,94 | 0,08 | 0,96 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 119 | Хлеб пшеничный | 45 | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 105,75 | 0,05 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 9 | 29,25 | 6,3 | 0,5 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|------------|--------------|-------------|---------------|---------------|------------------|-------------|-------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------------|-------------|
| 120 | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,3 | 10,05 | 49,5 | 0,0 4 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 7,25 | 37,5 | 11,7 5 | 0,98 |
| | Итого за прием пищи: | 950 | 34,99 | 29,9 | 105,95 | 836,99 | 0,4 3 | 0,42 | 26,9 9 | 300,08 | 1,101 | 111,5 | 478,11 | 98,9 9 | 8,42 |
| | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | 30,77 | | | | | | | | | |

Полдник

| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
|---|---------------|-----------------|-------------|--------------|-----------------------|--------------|------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Булочка промыш. производства | 150.00 | 14.61 | 6.38 | 41.07 | 291 | 0.15 | 1.08 | 0.06 | 0.61 | 30.15 | 188.03 | 33.02 | 1.23 |
| Сок фруктовый | 200.00 | 0.60 | 0.00 | 27.60 | 118.00 | 0.04 | 4.00 | 0.00 | 0.00 | 40.00 | 24.00 | 18.00 | 0.80 |
| итого за прием пищи | 350 | 15,21 | 6,38 | 68,67 | 409 | 0,19 | 5,8 | 0,06 | 0,61 | 70,15 | 212,03 | 51,02 | 2,03 |
| Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | | | | | | | | |

Ужин

| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
|--------------------------------------|---------------|-----------------|------|----------|-----------------------|--------------|------|------|------|----------------------|--------|-------|------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 511 ** Шницель рыбный натуральный | 120.00 | 13.02 | 7.89 | 9.64 | 156.18 | 0.11 | 3.41 | 0.05 | 5.07 | 39.86 | 164.01 | 27.43 | 0.68 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|------------|
| 89 | суфле картоф-морковное | 180.00 | 0.27 | 7.92 | 13.93 | 156.39 | 0.1 | 14.04 | 0.009 | 4.39 | 58.46 | 110.29 | 44.25 | 1.5 |
| 260 | Молоко 2,5% жирности кипячёное | 200.00 | 5.64 | 5.00 | 9.46 | 104.00 | 0.08 | 2.60 | 0.04 | 0.00 | 240.00 | 180.00 | 28.00 | 0.12 |
| 119 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13 | 0,21 | 13,26 | 72 | 0,03 | 0 | 0 | 0,05 | 11,1 | 65,4 | 19,5 | 0,84 |
| 120 | Хлеб ржаной | 20 | 1,14 | 0,22 | 7,44 | 36,26 | 0,02 | 0,08 | 0 | 0,06 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 |
| 29 | Помидоры порционные | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 23 | 0,04 | 20 | 0,5 | 0 | 8 | 35 | 0 | 0,5 |
| | итого за прием пищи | 650 | 23,3 | 21,44 | 57,55 | 547,83 | 0,38 | 40,13 | 0,599 | 10,02 | 364,22 | 578,7 | 127,38 | 4,1 |
| | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | | | | | | | | |

н/н

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|---|------------|---------------|--------------|---------------|------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
| 109 *** | Кисломолочный продукт(кефир, ряженка, йогурт и др.) | 200.00 | 9 | 5.7 | 15.3 | 143 | 0.047 | 1.26 | 0.036 | 0.00 | 216.00 | 171.00 | 25.20 | 0.18 |
| | итого за прием пищи | 200 | 9 | 5.7 | 15.3 | 143 | 0.047 | 1.26 | 0.036 | 0.00 | 216.00 | 171.00 | 25.20 | 0.18 |
| | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за прием пищи | | 103.19 | 76.69 | 381.07 | | 1,541 | 105,65 | 1,308 | 16,53 | 1031,39 | 1891,08 | 561,26 | 24,9 |

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------------------|---------------|-----------------|--------------|--------------|-----------------------|--------------|-------|------|------|----------------------|--------|-------|------|
| Наименование блюда | | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 99 | Каша кукурузная на молоке | 200.0 | 8.08 | 2.9 | 37.97 | 203.68 | 0.1 | 1.7 | 0.04 | 0.37 | 168.96 | 176.34 | 34.32 | 1.5 |
| масло сливочное | | 5.00 | 0.03 | 4.13 | 0.04 | 37.40 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 0.05 | 1.20 | 1.50 | 0.00 | 0.01 |
| 270 272 | Чай с сахаром | 200.00 | 0.32 | 0.05 | 11.28 | 45.12 | - | 1.03 | - | - | 11.43 | 17.28 | 9.38 | 1.68 |
| 41*** | Масло сливочное порция | 10.00 | 0.05 | 8.25 | 0.08 | 74.80 | 0.00 | 0.00 | 0.06 | 0.10 | 1.20 | 1.90 | 0.04 | 0.02 |
| 119 | Хлеб пшеничный | 50.00 | 3.80 | 0.40 | 24.30 | 119.00 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.05 | 10.00 | 32.50 | 7.00 | 0.55 |
| | Фрукты свежие | 200.00 | 0.80 | 0.60 | 19.00 | 94.00 | 0.04 | 10.00 | 0.00 | 0.80 | 38.00 | 32.00 | 24.00 | 4.60 |
| итого за прием пищи | | 665 | 13.08 | 16.33 | 92.67 | 574 | 0.19 | 12.73 | 0.12 | 1.37 | 230.79 | 261.52 | 74.74 | 8.36 |
| <i>Доля суточной потребности в энергии, %</i> | | | | | | | | | | | | | | |

| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|---|---------------|-----------------|-------|----------|-----------------------|--------------|------|-----------|-----|--------|----------------------|--------|------------|------|
| Наименование блюда | | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А | Д, мкг | Са | Р | Mg | Fe |
| 235 | Икра овощная(баклажанная) | 100 | 1,7 | 13,3 | 5,09 | 148 | 0,03 | 0,06 | 7 | 150 | 0 | 43 | 31 | 15 | 0,7 |
| 196 | Суп томатный с курицей, фасолью и овощами | 250 | 7,09 | 8,02 | 10,58 | 147,96 | 0,08 | 0,09 | 15,9 3 | 190 | 0 | 27,35 | 89,58 | 25,8 1 | 1,23 |
| 249/ 2 | Пельмени отварные с маслом | 205 | 17,09 | 22,27 | 32,26 | 398,78 | 0,17 | 0,1 | 0,26 | 30 | 0,27 | 21,86 | 118,18 | 15,9 6 | 1,52 |
| 89 | Гуляш (говядина) | 100 | 18,4 | 17,5 | 3,16 | 244 | 0,06 | 0,13 | 1,28 | 0 | 0 | 18,94 | 181,39 | 24,1 1 | 2,7 |
| 54 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 8,71 | 5,95 | 38,11 | 238,6 | 0,23 | 0,12 | 0 | 20 | 0,08 | 17,46 | 250,65 | 167, 99 | 5,61 |
| 216 | Компот из смеси фруктов и ягод (из смеси фруктов: яблоко, клубника, вишня, слива) | 200 | 0,25 | 0 | 12,73 | 51,3 | 0 | 0 | 4,39 | 0 | 0 | 0,32 | 0 | 0 | 0,03 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------------------|------------|-------------|---------------|---------------|-------------------------|--------------|
| 119 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
| 120 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 8,04 | 39,60 | 0,03 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 5,8 | 30 | 9,4 | 0,78 |
| | Итого за прием пищи: | 795 | 28,97 | 43,99 | 78,54 | 832,64 | 0,33 | 0,28 | 27,5 8 | 370 | 0,27 | 102,33 | 281,76 | 68,9 7 | 4,48 |
| Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | 30,61 | | | | | | | | | |
| | Итого за прием пищи: | 870 | 38,99 | 45,17 | 87,55 | 916,46 | 0,45 | 0,43 | 28,6 | 360 | 0,08 | 116,87 | 595,62 | 245,11 | 11,27 |
| Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | 33,69 | | | | | | | | | |

Полдник

| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
|------------------------------|---------------|-----------------|-------------|--------------|-----------------------|--------------|------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Булочка промыш. производства | 150.00 | 14.61 | 6.38 | 41.07 | 291 | 0.15 | 1.08 | 0.06 | 0.61 | 30.15 | 188.03 | 33.02 | 1.23 |
| Сок фруктовый | 200.00 | 0.60 | 0.00 | 27.60 | 118.00 | 0.04 | 4.00 | 0.00 | 0.00 | 40.00 | 24.00 | 18.00 | 0.80 |
| итого за прием пищи | 350 | 15,21 | 6,38 | 68,67 | 409 | 0,19 | 5,8 | 0,06 | 0,61 | 70,15 | 212,03 | 51,02 | 2,03 |

Ужин

| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | |
|----------------------------|---|-----------------|--------------|--------------|-----------------------|---------------|-------------|---------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| 179 | Запеканка из печени со сливочным соусом | 110 | 14,19 | 8,58 | 3,08 | 145,97 | 0,25 | 94,3 | 0,08 | 6,44 | 27,07 | 270,28 | 18,25 | 13,87 |
| 83 | Рагу из овощей | 200.00 | 0.31 | 8.85 | 15.48 | 173.78 | 0.09 | 11.70 | 0.008 | 3.66 | 48.72 | 91.91 | 36.88 | 1.28 |
| 272 195 | (2 вар)Чай с молоком | 200.00 | 1.4 | 1.6 | 15.8 | 80.00 | 0.00 | 0.26 | 0.00 | 0.00 | 53.2 | 0.00 | 0.00 | 0.08 |
| 119 | Хлеб пшеничный | 45 | 3,19 | 0,31 | 19,89 | 108 | 0,05 | 0 | 0 | 0,08 | 16,65 | 98,1 | 5 | 29,2 6 |
| 120 | Хлеб ржаной | 20 | 1,14 | 0,22 | 7,44 | 36,26 | 0,02 | 0,08 | 0 | 0,06 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 |
| 172 | Горошек консервированный | 100.00 | 0.65 | 0.5 | 3.10 | 15.00 | 0.03 | 2.5 | 0.00 | 0.00 | 13.5 | 25.25 | 19.00 | 0.35 |
| итого за прием пищи | | 675 | 16,55 | 20,06 | 84,85 | 559,01 | 0,44 | 108,84 | 0,088 | 10,24 | 165,94 | 509,54 | 111,58 | 17,3 |

н/н

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|------------|--------------|--------------|-------------|------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| 966* ** | Кисломолочный продукт(кефир, ряженка, йогурт и др.) | 200.00 | 5.6 | 6.4 | 8.2 | 143 | 0.047 | 1.26 | 0.036 | 0.00 | 216.00 | 171.00 | 25.20 | 0.18 |
| Итого за прием пищи | | 200 | 9 | 5,7 | 15,3 | 143 | 0,047 | 1,26 | 0,036 | 0,00 | 216,00 | 171,00 | 25,20 | 0,18 |
| Доля суточной потребности в энергии, | | | | | | | | | | | | | | |
| за прием пищи | | | 97,76 | 75,52 | 419 | | 1,269 | 152,83 | 0,328 | 16,044 | 913,92 | 1652,58 | 355,7 | 29,78 |

День 18

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------------|---------------|-----------------|--------------|---------------|-----------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
| Наименование блюда | | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 109** | Запеканка манная с яблоками | 200.00 | 5.36 | 6.36 | 44.4 | 258.29 | 0.09 | 5.29 | 0.04 | 3.8 | 113.16 | 220.25 | 58.37 | 2.28 |
| 234 | соус молочный (сладкий) | 30.00 | 0.56 | 1.47 | 3.96 | 30.87 | 0.01 | 0.10 | 0.01 | 0.03 | 17.85 | 14.47 | 2.25 | 0.03 |
| 272 271 | Чай с сахаром | 200.00 | 0.29 | 0.05 | 10.72 | 41.25 | 0.00 | 1.21 | 0.00 | 0.08 | 7.80 | 10.65 | 5.90 | 1.00 |
| 41*** | Масло сливочное порция | 10.00 | 0.05 | 8.25 | 0.08 | 74.80 | 0.00 | 0.00 | 0.06 | 0.10 | 1.20 | 1.90 | 0.04 | 0.02 |
| 119 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,26 | 0,42 | 26,52 | 144 | 0,07 | 0 | 0 | 0,11 | 22,2 | 130,8 | 39 | 1,68 |
| 120 | Хлеб ржаной | 30.00 | 1.74 | 0.34 | 11.28 | 48.55 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.39 | 7.66 | 34.32 | 11.09 | 0.95 |
| 966 | йогурт | 100.00 | 2.8 | 3.2 | 4.1 | 61 | 0.047 | 1.26 | 0.03 | 0.00 | 216.00 | 171.00 | 25.20 | 0.18 |
| итого за прием пищи | | 630 | 15.6 | 16.89 | 101.06 | 658.76 | 0,22 | 26,1 | 0,11 | 4,51 | 193,87 | 428,89 | 130,15 | 9,26 |
| <i>Доля суточной потребности в энергии, %</i> | | | | | | | | | | | | | | |

| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|--------------------------------------|---------------|-----------------|-------|----------|-----------------------|--------------|------|-------|-----|--------|----------------------|--------|-------|------|
| Наименование блюда | | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А | Д, мкг | Са | Р | Mg | Fe |
| 137 | Фрукты в ассортименте (мандарин) | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 0,06 | 0,03 | 38 | 10 | 0 | 35 | 17 | 11 | 0,1 |
| 31 | Борщ с мясом и сметаной | 250 | 7,19 | 10,98 | 10,93 | 172,55 | 0,05 | 0,09 | 6,57 | 160 | 0,09 | 42,27 | 96,84 | 25,36 | 1,61 |
| 258 | Фрикадельки куриные с красным соусом | 100 | 14,47 | 9,82 | 9,1 | 173,67 | 0,07 | 0,1 | 1,88 | 50 | 0,03 | 35,15 | 125,09 | 18,89 | 1,33 |
| 150 | Чахохбили | 100 | 23,92 | 21,75 | 2,73 | 300,86 | 0,1 | 0,18 | 8,51 | 80 | 0,05 | 29,43 | 198,56 | 27,59 | 1,87 |
| 50 | Картофельное пюре с маслом | 180 | 3,94 | 9,37 | 25,88 | 204,26 | 0,15 | 0,14 | 13,39 | 60 | 0,18 | 47,81 | 108,62 | 36,59 | 1,35 |
| 22 | Рагу овощное с маслом | 180 | 2,89 | 8,43 | 17,02 | 156,95 | 0,1 | 0,08 | 16,36 | 510 | 0,08 | 42,29 | 75,68 | 33,68 | 1,24 |
| 107 | Сок фруктовый (персиковый) | 200 | 0,6 | 0 | 33 | 136 | 0,04 | 0,04 | 0,08 | 12 | 20 | 0 | 10 | 30 | 24 |
| 119 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|-----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 120 | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,3 | 10,05 | 49,50 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 7,25 | 37,5 | 11,75 | 0,98 |
| | Итого за прием пищи: | 875 | 30,17 | 30,83 | 106,3 | 820,98 | 0,43 | 0,43 | 59,92 | 292 | 20,3 | 171,48 | 408,05 | 136,39 | 29,59 |
| Доля сут потреб в энергии, % | | | | | | 30,18 | | | | | | | | | |
| | Итого за прием пищи: | 875 | 38,57 | 41,82 | 91,07 | 900,86 | 0,41 | 0,45 | 69,52 | 772 | 20,22 | 160,24 | 448,58 | 142,18 | 30,02 |
| Доля сут потреб в энергии, % | | | | | | 33,12 | | | | | | | | | |

Полдник

| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
|---|---------------|-----------------|-------------|--------------|-----------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Булочка промыш. производства | 150.00 | 14.61 | 6.38 | 41.07 | 291 | 0.15 | 1.08 | 0.06 | 0.61 | 30.15 | 188.03 | 33.02 | 1.23 |
| Т.к. 242Какао с молоко (1 вар.) | 200.00 | 3.79 | 3.20 | 25.81 | 143.00 | 0.04 | 1.30 | 0.02 | 0.01 | 125.12 | 116.20 | 31.00 | 0.94 |
| итого за прием пищи | 350 | 18,4 | 9,58 | 66,88 | 434 | 0.19 | 2.38 | 0.08 | 0.62 | 155.27 | 304.23 | 64.02 | 2.17 |
| Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | | | | | | | | |

Ужин

| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
|---|---------------|-----------------|--------------|--------------|-----------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 253* Рыба, запеченная с морковью | 100.00 | 12.04 | 6.38 | 2.86 | 118.75 | 0.07 | 1.25 | 0.04 | 1.74 | 81.68 | 180.00 | 31.84 | 0.73 |
| 55 Каша перловая рассыпчатая с маслом | 180 | 4,32 | 5,94 | 29,52 | 187,92 | 0,03 | 0 | 0 | 2,05 | 22,98 | 190,15 | 23,54 | 1,04 |
| 113 чай с сахаром и лимоном | 200.00 | 0.2 | 0 | 11 | 45.6 | 0 | 2.6 | 0 | 0 | 15.64 | 8.8 | 4.72 | 0.8 |
| 119 Хлеб пшеничный | 50 | 3,19 | 0,31 | 19,89 | 108 | 0,05 | 0 | 0 | 0,08 | 16,65 | 98,1 | 5 | 29,2 6 |
| 120 Хлеб ржаной | 20 | 1,14 | 0,22 | 7,44 | 36,26 | 0,02 | 0,08 | 0 | 0,06 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 |
| 28 Огурцы порционные | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,7 | 10,3 | 0,03 | 7 | 0 | 0 | 17 | 42 | 0 | 0,5 |
| Итого за прием пищи | 650 | 21.59 | 12.95 | 72.41 | 506.83 | 0,38 | 12,73 | 0,07 | 1,97 | 142,25 | 470,9 | 120,1 | 5,55 |
| Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | | | | | | | | |

н/н

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| 260 | Молоко 2,5% жирности кипячёное | 200.00 | 5.64 | 5.00 | 9.46 | 104.00 | 0.08 | 2.60 | 0.04 | 0.00 | 240.00 | 180.00 | 28.00 | 0.12 |
| | Кондитерское изделие пром. произв. | 10.00 | 0.7 | 0.98 | 12.52 | 42.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.32 | 2.9 | 9.0 | 2.0 | 0.52 |
| Итого за прием пищи | | 210 | 6,34 | 5,98 | 21,98 | 146,8 | 0,08 | 2,6 | 0,04 | 0,32 | 242,9 | 189,0 | 30,0 | 0,64 |
| Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи | | | 84,06 | 69,59 | 359,21 | | 1,225 | 83,84 | 0,486 | 14,044 | 845,62 | 1917,47 | 490,6 | 25,02 |

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------------------------|---------------|-----------------|-------------|---------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
| Наименование блюда | | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 118 | Омлет с зеленым горошком | 250.00 | 12.36 | 14.47 | 6.6 | 203.66 | 0.11 | 4.85 | 0.25 | 0.57 | 139.75 | 139.75 | 27.65 | 2.2 |
| 248* | Морковь отварная дольками | 100.00 | 0.07 | 0.06 | 3.72 | 18.00 | 0.06 | 5.00 | 0.00 | 0.00 | 27.00 | 55.00 | 38.00 | 0.70 |
| 161 | Кофейный напиток с молоком | 200.00 | 6.2 | 4.8 | 24 | 164.6 | 0.014 | 0.18 | 0.004 | 0.18 | 78.32 | 55.38 | 18.46 | 0.38 |
| 119 | Хлеб пшеничный | 50.00 | 3.80 | 0.40 | 24.30 | 119.00 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.05 | 10.00 | 32.50 | 7.00 | 0.55 |
| 120 | Хлеб ржаной | 25 | 1,42 | 0,27 | 9,3 | 45,32 | 0,02 | 0,1 | 0 | 0,07 | 8,5 | 30 | 10,25 | 0,57 |
| Пряники пром. произв. | | 35.00 | 2.06 | 1.6 | 38,39 | 128.1 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.84 | 3.8 | 17,5 | 3.15 | 0.28 |
| итого за прием пищи | | 660 | 25.91 | 21.6 | 106.31 | 678.68 | 0,274 | 10,13 | 0,254 | 1,964 | 267,37 | 330,13 | 104,51 | 4,68 |
| <i>Доля суточной потребности в энергии, %</i> | | | | | | | | | | | | | | |

| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|--------------------------------|---------------|-----------------|--------------|---------------|-----------------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|----------------------|-------------|--------------|-------------|
| Наименование блюда | | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А | Д, мкг | Са | Р | Мg | Fe |
| 9 | Икра свекольная | 100 | 2,16 | 7,11 | 11,61 | 121,24 | 0,04 | 0,05 | 7,46 | 50 | 0 | 29,26 | 45,16 | 23,95 | 1,33 |
| 349 /1 | Суп овощной с цветной капустой | 250 | 1,44 | 2,38 | 7,12 | 56,18 | 0,05 | 0,05 | 8,63 | 360 | 0 | 20,62 | 41,93 | 19,71 | 0,76 |
| 88 | Мясо тушеное(говядина) | 100 | 18,23 | 17,03 | 2,13 | 234,89 | 0,05 | 0,13 | 5,3 | 0,29 | 0 | 22,22 | 3964 | 17,4 | 0,66 |
| 64 | Макароны отварные с маслом | 180 | 8,11 | 4,72 | 49,54 | 272,97 | 0,1 | 0,03 | 0 | 20 | 0,08 | 15,86 | 60,92 | 10,95 | 1,11 |
| 98 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,37 | 0 | 14,85 | 59,48 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,21 | 0 | 0 | 0,02 |
| 119 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
| 120 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 8,04 | 39,60 | 0,03 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 5,8 | 30 | 9,4 | 0,78 |
| Итого за прием пищи: | | 870 | 33,15 | 31,64 | 103,13 | 831,36 | 0,29 | 0,29 | 21,39 | 430,29 | 0,08 | 97,97 | 4155 | 84,21 | 4,88 |

| | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | 30,56 | | | | | | | | |
|---|---|-----------------|--------------|---------------|-----------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------------|----------------|---------------|---------------|----------|
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Сок фруктовый | 200.00 | 0.60 | 0.00 | 27.60 | 118.00 | 0.04 | 4.00 | 0.00 | 0.00 | 40.00 | 24.00 | 18.00 | 0.80 | |
| Булочка промыш. производства | 150.00 | 14.61 | 6.38 | 41.07 | 291.00 | 0.15 | 1.08 | 0.06 | 0.61 | 30.15 | 188.03 | 33.02 | 1.23 | |
| Итого за прием пищи | 350 | 15,21 | 6,38 | 68,67 | 409.00 | 0.19 | 5.8 | 0.06 | 0.61 | 70.15 | 212.03 | 51.02 | 2.03 | |
| <i>Доля суточной потребности в энергии, %</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Огурец солёный, дольками. Пром. произв. | 100.00 | 0.70 | 0.10 | 1.90 | 11.00 | 0.03 | 7.00 | 0.00 | 0.10 | 17.00 | 30.00 | 14.00 | 0.50 | |
| 276* * | Жаркое по-домашнему | 280.00 | 14.86 | 37.59 | 27.14 | 341.23 | 0.22 | 5.73 | 1.44 | 3.52 | 40.73 | 64.29 | 39.61 | 3.3 |
| 272 271 | Чай с сахаром | 200.00 | 0.29 | 0.05 | 10.72 | 41.25 | 0.00 | 1.21 | 0.00 | 0.08 | 7.80 | 10.65 | 5.90 | 1.00 |
| 41** * | Масло сливочное порция | 5.00 | 0.03 | 4.13 | 0.04 | 37.40 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 0.05 | 1.20 | 1.50 | 0.00 | 0.01 |
| 119 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13 | 0,21 | 13,26 | 72 | 0,03 | 0 | 0 | 0,05 | 11,1 | 65,4 | 19,5 | 0,84 |
| 120 | Хлеб ржаной | 25 | 1,42 | 0,27 | 9,3 | 45,32 | 0,02 | 0,1 | 0 | 0,07 | 8,5 | 30 | 10,25 | 7 0,5 |
| Итого за прием пищи | 640 | 19.43 | 42.35 | 62.36 | 548.2 | 03 | 14,04 | 1,46 | 3,87 | 86,33 | 201,84 | 89,26 | 8,22 | |
| <i>Доля суточной потребности в энергии, %</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| н/н | | | | | | | | | | | | | | |
| 109* ** | Кисломолочный продукт(кефир, ряженка, йогурт и др.) | 200.00 | 9 | 5.7 | 15.3 | 143 | 0.047 | 1.26 | 0.036 | 0.00 | 216.00 | 171.00 | 25.20 | 0.18 |
| Итого за прием пищи | 200 | 9 | 5.7 | 15.3 | 143 | 0.047 | 1.26 | 0.036 | 0.00 | 216.00 | 171.00 | 25.20 | 0.18 | |
| <i>Доля суточной потребности в энергии, %</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи | | 114.34 | 96.92 | 405.56 | | 1,23 | 193,11 | 1,822 | 17,384 | 867,2 | 1547,01 | 462,58 | 22,505 | |

День 20

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------------------------------|---------------|-----------------|-------------|---------------|-----------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|
| Наименование блюда | | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 315 | Запеканка пшеничная с творогом/ | 250.00 | 16,16 | 14,8 | 50,04 | 401,7 | 0,25 | 0,12 | 0,09 | 0,44 | 96,42 | 254,65 | 59,49 | 2,0 |
| 234 | соус молочный (сладкий) | 30.00 | 0.56 | 1.47 | 3.96 | 30.87 | 0.01 | 0.10 | 0.01 | 0.03 | 17.85 | 14.47 | 2.25 | 0.03 |
| 41** * | Масло сливочное порциями | 5.00 | 0.03 | 4.13 | 0.04 | 37.40 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 0.05 | 1.20 | 1.50 | 0.00 | 0.01 |
| 158 | Чай травяной | 200.00 | 0.4 | 0.2 | 11.2 | 47.0 | - | 0.6 | - | - | 10.76 | 8.8 | 2.36 | 0.4 |
| 119 | Хлеб пшеничный | 50.00 | 3.80 | 0.40 | 24.30 | 119.00 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.05 | 10.00 | 32.50 | 7.00 | 0.55 |
| | Фрукт | 100.00 | 0,6 | 0,45 | 12,3 | 54,9 | 0,03 | 7,5 | 0,01 | 0 | 28,5 | 24 | 18 | 5 |
| итого за прием пищи | | 635 | 21.35 | 21.3 | 105.65 | 700.72 | 0,34 | 7,82 | 0,13 | 0,57 | 158,92 | 335,37 | 91,14 | 6,86 |
| <i>Доля сут потребности в энергии, %</i> | | | | | | | | | | | | | | |

| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|--|---------------|-----------------|-------|----------|-----------------------|--------------|------|-----------|-----|--------|----------------------|--------|-----------|------|
| Наименование блюда | | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А | Д, мкг | Са | Р | Mg | Fe |
| 24 | Фрукты в ассортименте (яблоко) | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,05 | 0,03 | 15 | 0 | 0 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| 144 | Суп куриный с булгуром, помидорами и болгарским перцем NEW | 250 | 5,82 | 9,14 | 8,85 | 140,64 | 0,06 | 0,06 | 13,8 1 | 130 | 0 | 20,15 | 73,26 | 23,0 8 | 0,91 |
| 296 | Зраза мясная ленивая (говядина, курица) | 100 | 20,99 | 21,48 | 8,59 | 312,86 | 0,09 | 0,17 | 1,54 | 30 | 0,23 | 34,21 | 199,3 | 25,1 7 | 2,27 |
| 126 | Бефстроганов (говядина) | 100 | 18,91 | 19,04 | 3,84 | 263,23 | 0,06 | 0,14 | 1,16 | 10 | 0,04 | 34,25 | 193,96 | 25,0 8 | 2,64 |
| 51 | Картофель отварной с маслом и зеленью | 180 | 3,99 | 4,57 | 31,25 | 181,35 | 0,18 | 0,12 | 16,8 4 | 30 | 0,08 | 24,13 | 108,7 | 42,8 2 | 1,74 |
| 114 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 7,27 | 28,73 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0,03 | 0,03 | 0,02 |
| 119 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |

Приложение № 9 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 таблица 1

| Наименование блюд | Масса порций в граммах для обучающихся двух возрастных групп | |
|---|--|-----------------|
| | С7 до 11лет | С12лет и старше |
| Каша, овощное, яичное, творожное, мясное блюдо | 150-200 | 200-250 |
| Напитки (чай, какао, сок, кисель, компот, молоко и т. д.) | 180-200 | 180-200 |
| салат | 60-100 | 100-150 |
| суп | 200-250 | 250-300 |
| Мясо, котлета | 90-120 | 100-120 |
| гарнир | 150-200 | 180-230 |
| фрукты | 100 | 100 |

Таблица 3 суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах – не менее)

| Показатели | От 7 до 12 лет | 12лет и старше | Таблица № 4 | |
|----------------|----------------|----------------|-------------|---|
| | | | Прием пищи | Доля сут. потребности в пищевых веществах и энергии |
| завтрак | 500 | 550 | завтрак | 25% |
| Второй завтрак | 200 | 200 | обед | 35% |
| обед | 700 | 800 | полдник | 15% |
| полдник | 300 | 350 | ужин | 20% |
| ужин | 500 | 600 | Второй ужин | 5% |
| Второй ужин | 200 | 200 | | |

Соль используется йодированная.

Третье блюдо в обед витаминизируется аскорбиновой кислотой.

Для приготовления блюда использовались сборник технологических нормативов ,рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных общеобразовательных учреждений, школ- интернатов , детских домов и детских оздоровительных учреждений г. Новокузнецк 2009, (*) сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений г.Пермь 2008, (**) сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений г.Москва 2011.(***) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, с. 197