

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ «Стародубский казачий  
кадетский корпус»  
Ю.М.НИКИФОРОВ.  
« 31 » августа 20 22 года.

# ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
«СТАРОДУБСКИЙ КАЗАЧИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС ИМЕНИ  
ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА А.И.ТАРАСЕНКО».

9-11 взвод



День: понедельник      Неделя: первая

| №<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)  |                |               |               |              | Минеральные в-ва (мг) |              |               |              |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------------------------------|----------------|----------------|---------------|---------------|--------------|-----------------------|--------------|---------------|--------------|
|           |                                   |                 | Б                    | Ж            | У            |                                           | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | С             | А             | Е            | Са                    | Р            | Mg            | Fe           |
| 1         | 2                                 | 3               | 4                    | 5            | 6            | 7                                         | 8              | 9              | 10            | 11            | 12           | 13                    | 14           | 15            | 16           |
| 55        | Салат из моркови с курагой        | 100             | 1.8                  | 0,2          | 18,5         | 82                                        | 0.05           | 0.07           | 1,82          | 0.00          | 1,4          | 46,12                 | 62,28        | 43,07         | 1,03         |
| 311       | Каша овсяная                      | 250/5           | 9,0                  | 10,4         | 42,8         | 247                                       | 0.09           | 0.19           | 0.28          | 79,34         | 0.93         | 160,6                 | 140,5        | 24,7          | 0.61         |
| 692       | Кофейный напиток с мол.           | 200             | 3.0                  | 3.1          | 17.9         | 109                                       | 0.03           | 0.12           | 0.52          | 18.0          | 0.10         | 106.0                 | 78.30        | 12.18         | 0.13         |
| т.6       | Батон                             | 75              | 5,7                  | 4,7          | 26,9         | 164                                       | 0.12           | 0.06           | 0             | 0             | 0            | 18                    | 67,5         | 25,5          | 1.5          |
| т.5       | Масло сливочное                   | 20              | 0.02                 | 14,4         | 0.02         | 154                                       | 0              | 0.02           | 0             | 80            | 0            | 4                     | 36           | 0             | 0            |
|           | <b>ИТОГ</b>                       |                 | <b>19,52</b>         | <b>32,8</b>  | <b>106</b>   | <b>756</b>                                | <b>0,29</b>    | <b>0,46</b>    | <b>2,62</b>   | <b>177,34</b> | <b>2,43</b>  | <b>334,7</b>          | <b>384,6</b> | <b>105,45</b> | <b>3,3</b>   |
| т.11      | Сок натуральный                   | 200             | 1                    | -            | 21.2         | 88                                        | 0.02           | 0.02           | 4.0           | 0             | 0            | 14                    | 14           | 8             | 2.8          |
| т.6       | Батон                             | 50              | 3.8                  | 3.1          | 17.9         | 109                                       | 0.08           | 0.03           | 0             | 0             | 0            | 12                    | 45           | 17            | 1.0          |
|           | Шололад «Аленка»                  | 25              | 1.8                  | 8,7          | 13,3         | 137,5                                     | 0.02           | 0.12           | 0             | 5,5           | 0.2          | 88                    | 77,2         | 17            | 0.38         |
|           | <b>ИТОГ</b>                       |                 | <b>6,6</b>           | <b>11,8</b>  | <b>52,4</b>  | <b>335</b>                                | <b>0.12</b>    | <b>0.17</b>    | <b>4,0</b>    | <b>5,5</b>    | <b>0,2</b>   | <b>114</b>            | <b>136,2</b> | <b>42</b>     | <b>4.18</b>  |
| 138       | Суп гороховый с цыпленком         | 300/30          | 15,2                 | 10,95        | 23.55        | 256                                       | 0.3            | 0.16           | 8,8           | 36,39         | 0.6          | 43,5                  | 172,69       | 51,7          | 2,84         |
| 451       | Шницель из говядины               | 120             | 17,4                 | 19,7         | 15,5         | 311                                       | 0.07           | 0.14           | 0.06          | 32,84         | 3.84         | 42,6                  | 169,5        | 33,19         | 1.7          |
| 332       | Макароны отварные                 | 200             | 7.3                  | 5.6          | 44.4         | 261.3                                     | 0.008          | 0.03           | 0.00          | 23.6          | 1.12         | 12.44                 | 54.08        | 9.75          | 0.99         |
| 639       | Компот из сухофруктов             | 200             | 0.02                 | 2.01         | 17.2         | 68                                        | 0.01           | 0.01           | 1.60          | 0.08          | 6.03         | 3.83                  | 3.13         | 0.80          | 0            |
| т.6       | Хлеб                              | 100             | 7,3                  | 5,5          | 47           | 249                                       | 0.16           | 0.06           | 0             | 0             | 0            | 22,5                  | 87,5         | 32,5          | 20           |
| т.9       | Мандарин                          | 200             | 1.7                  | -            | 15,7         | 67                                        | 0.12           | 0.06           | 76,0          | 0             | 0            | 70                    | 34           | 22            | 0.2          |
|           | <b>ИТОГ</b>                       |                 | <b>48,92</b>         | <b>43,8</b>  | <b>163,4</b> | <b>1212</b>                               | <b>0,67</b>    | <b>0,46</b>    | <b>92,91</b>  | <b>92,91</b>  | <b>11,59</b> | <b>194,87</b>         | <b>520,9</b> | <b>149,94</b> | <b>25,73</b> |
| 645       | Кефир                             | 200             | 5.6                  | 5.6          | 16.4         | 140                                       | 0.04           | 0.27           | 0.86          | 24.00         | 0.00         | 211.46                | 165.30       | 24.36         | 0.20         |
| т.6       | Батон                             | 50              | 3.8                  | 3.1          | 17.9         | 109                                       | 0.08           | 0.03           | 0             | 0             | 0            | 12                    | 45           | 17            | 1.0          |
|           | <b>ИТОГ</b>                       |                 | <b>9,4</b>           | <b>8,7</b>   | <b>34,3</b>  | <b>249</b>                                | <b>0.12</b>    | <b>0.3</b>     | <b>0.86</b>   | <b>24,0</b>   | <b>0.0</b>   | <b>223,46</b>         | <b>210,3</b> | <b>41,36</b>  | <b>1.20</b>  |
| 39        | Салат « Школьный»                 | 100             | 1.5                  | 7.5          | 5.5          | 93                                        | 0.03           | 0.03           | 2.4           | 0             | 3.78         | 25.32                 | 40.52        | 16.77         | 0.87         |
| 377       | Рыба жареная                      | 120             | 23,5                 | 8,2          | 5,04         | 192                                       | 0.24           | 0,10           | 14,52         | 84            | 3,6          | 35,8                  | 197,3        | 42            | 1,2          |
| 520       | Картофельное пюре                 | 250             | 5.8                  | 8.0          | 24.5         | 160                                       | 1.66           | 0.16           | 17.26         | 36.25         | 0.33         | 59.04                 | 138.38       | 47.25         | 1.8          |
| 629       | Чай с лимоном                     | 200/7           | 0.1                  | 0.0          | 13.8         | 54                                        | 0.00           | 0.00           | 1.12          | 0.00          | 0.01         | 2.86                  | 1.34         | 0.73          | 0.08         |
| т.6       | Батон                             | 75              | 5,7                  | 4,7          | 26,9         | 164                                       | 0.12           | 0.06           | 0             | 0             | 0            | 18                    | 67,5         | 25,5          | 1.5          |
| т.5       | Масло сливочное                   | 20              | 0.02                 | 14,4         | 0.02         | 154                                       | 0              | 0.02           | 0             | 80            | 0            | 4                     | 36           | 0             | 0            |
| т.6       | Хлеб                              | 50              | 3,5                  | 1.5          | 23,5         | 112,5                                     | 0.08           | 0.04           | 0             | 0             | 0            | 11,25                 | 43,8         | 16,25         | 1,0          |
| т.9       | Яблоко                            | 200             | 1.0                  | -            | 22.6         | 72                                        | 0.06           | 0.04           | 20.0          | 0             | 0            | 32                    | 22           | 18            | 4.4          |
|           | <b>ИТОГ</b>                       |                 | <b>41,12</b>         | <b>44,3</b>  | <b>124,5</b> | <b>1162</b>                               | <b>2,19</b>    | <b>0,45</b>    | <b>55,3</b>   | <b>200,25</b> | <b>7,72</b>  | <b>188,27</b>         | <b>546,8</b> | <b>166,5</b>  | <b>10,85</b> |
|           | <b>Итого хим.сост.суточ.рац.</b>  |                 | <b>125,56</b>        | <b>141,4</b> | <b>480,6</b> | <b>3714</b>                               | <b>3,39</b>    | <b>1,84</b>    | <b>155,69</b> | <b>500,0</b>  | <b>21,94</b> | <b>1055</b>           | <b>1799</b>  | <b>505,25</b> | <b>45,26</b> |



| №<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование блюда        | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |              |              | Энергети-<br>-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |             |               |               |              | Минеральные в-ва (мг) |               |               |              |
|-----------|------------------------------------------|-----------------|-------------------------|--------------|--------------|------------------------------------------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-----------------------|---------------|---------------|--------------|
|           |                                          |                 | Б                       | Ж            | У            |                                                | В1            | В2          | С             | А             | Е            | Ca                    | P             | Mg            | Fe           |
| 1         | 2                                        | 3               | 4                       | 5            | 6            | 7                                              | 8             | 9           | 10            | 11            | 12           | 13                    | 14            | 15            | 16           |
| 386       | Каша пшенная вязкая с<br>черносливом     | 250/5           | 9,1                     | 11,3         | 42,1         | 306                                            | 0.19          | 0.18        | 0.26          | 77,34         | 0.34         | 156,69                | 200,5         | 53,46         | 1.43         |
| 693       | Какао с молоком                          | 200             | 3.6                     | 3.6          | 18.3         | 117                                            | 0.003         | 0.13        | 0.52          | 18.0          | 0.11         | 110.50                | 101.09        | 26.97         | 10.89        |
| т.6       | Батон                                    | 75              | 5,7                     | 4,7          | 26,9         | 164                                            | 0.12          | 0.06        | 0             | 0             | 0            | 18                    | 67,5          | 25,5          | 1.5          |
| т.5       | Масло сливочное                          | 20              | 0.02                    | 14,4         | 0.02         | 154                                            | 0             | 0.02        | 0             | 80            | 0            | 4                     | 36            | 0             | 0            |
| т.9       | Яблоко                                   | 200             | 1.0                     | -            | 22.6         | 72                                             | 0.06          | 0.04        | 20.0          | 0             | 0            | 32                    | 22            | 18            | 4.4          |
|           | <b>ИТОГ</b>                              |                 | <b>19,42</b>            | <b>34,0</b>  | <b>109,9</b> | <b>813</b>                                     | <b>0.37</b>   | <b>0.43</b> | <b>20,78</b>  | <b>175,3</b>  | <b>0.45</b>  | <b>321,19</b>         | <b>427,09</b> | <b>123,9</b>  | <b>18,22</b> |
| 214       | Ряженка                                  | 200             | 5.6                     | 6.4          | 8.2          | 117                                            | 0.04          | 0.27        | 0.86          | 24.0          | 0            | 211.46                | 165.30        | 24.36         | 0.2          |
| т.6       | Батон                                    | 50              | 4.0                     | 0.5          | 2.4          | 119                                            | 0.8           | 0.3         | 0             | 0             | 0            | 11                    | 44            | 17            | 1            |
|           | Конфета, батончик Сникерс                | 25              | 1.8                     | 6,0          | 14,8         | 122,8                                          | 0.003         | 0.03        | 0.13          | 11,5          | 0.38         | 23,25                 | 47,5          | 18,0          | 1,2          |
|           | <b>ИТОГ</b>                              |                 | <b>11,4</b>             | <b>12,9</b>  | <b>25,4</b>  | <b>359</b>                                     | <b>0.84</b>   | <b>0.6</b>  | <b>0.99</b>   | <b>35,5</b>   | <b>0,38</b>  | <b>245,7</b>          | <b>256,8</b>  | <b>59,36</b>  | <b>2,4</b>   |
| 64        | салат из свеклы                          | 100             | 1.3                     | 7.3          | 6.0          | 95                                             | 0.01          | 0.01        | 0.75          | 0.00          | 3.76         | 11.01                 | 32.2          | 16.2          | 1.05         |
| 140       | Суп картофельный с макар.<br>изд., цыпл. | 300/30          | 10,4                    | 9,2          | 22.8         | 217                                            | 0.13          | 0.1         | 8,2           | 27,9          | 0.6          | 22,23                 | 117,48        | 31,09         | 1.6          |
| 451       | Шницель из говядины                      | 120             | 17,4                    | 19,7         | 15,5         | 311                                            | 0.07          | 0.14        | 0.06          | 32,84         | 3.84         | 42,6                  | 169,5         | 33,19         | 1.7          |
| 297       | Каша гречневая рассыпчатая               | 200/7           | 9.5                     | 7.7          | 38.1         | 264                                            | 0.02          | 0.15        | 1.13          | 39.3          | 1.29         | 71.0                  | 248.0         | 175.0         | 5.29         |
| 639       | Компот из сухофруктов                    | 200             | 2.4                     | 0.1          | 41.4         | 171                                            | 0.04          | 0.08        | 0.80          | 0.00          | 2.75         | 70.93                 | 63.51         | 45.68         | 1.44         |
| т.6       | Хлеб                                     | 100             | 7,3                     | 5,5          | 47           | 249                                            | 0.16          | 0.06        | 0             | 0             | 0            | 22,5                  | 87,5          | 32,5          | 20           |
| т.9       | Банан                                    | 200             | 1.6                     | -            | 16.2         | 52                                             | 0.08          | 0.01        | 20.0          | 0             | 0            | 16.0                  | 56.0          | 84.0          | 0.12         |
|           | <b>ИТОГ</b>                              |                 | <b>49,9</b>             | <b>49,5</b>  | <b>187,0</b> | <b>1359</b>                                    | <b>0.51</b>   | <b>1,06</b> | <b>30,94</b>  | <b>100,04</b> | <b>12,28</b> | <b>256,27</b>         | <b>774,15</b> | <b>417,66</b> | <b>31,2</b>  |
| т.11      | Сок                                      | 200             | 1.0                     | -            | 18.6         | 88                                             | 0.08          | 0.04        | 80.0          | 0             | 0            | 36..0                 | 26.0          | 22.0          | 0.06         |
| т.6       | Батон                                    | 50              | 4.0                     | 0.5          | 2.4          | 119                                            | 0.8           | 0.3         | 0             | 0             | 0            | 11                    | 44            | 17            | 1            |
|           | <b>ИТОГ</b>                              |                 | <b>5.0</b>              | <b>0.5</b>   | <b>22.0</b>  | <b>207</b>                                     | <b>0.88</b>   | <b>0.07</b> | <b>80.0</b>   | <b>0</b>      | <b>0</b>     | <b>47</b>             | <b>70</b>     | <b>38</b>     | <b>6</b>     |
| 433       | Мясо тушеное                             | 120/75          | 18,4                    | 7,08         | 4,7          | 158                                            | 0.12          | 0.12        | 3,6           | 36            | 2,3          | 24,96                 | 191,3         | 30,5          | 3            |
| 534       | Капуста тушеная                          | 200             | 4.4                     | 6.5          | 18.8         | 151                                            | 0.06          | 0.08        | 32.9          | 0.00          | 3.43         | 102.6                 | 79.52         | 39.26         | 1.51         |
| 336       | Запеканка из творога со<br>сгущ.молоком  | 150/20          | 22.5                    | 20.0         | 21.0         | 358                                            | 0.15          | 0.26        | 0.36          | 74.84         | 0.42         | 178.6                 | 208.1         | 25.8          | 0.54         |
| 629       | Чай                                      | 200             | 0.00                    | 0.00         | 13.6         | 52                                             | 0.00          | 0.00        | 0.00          | 0.00          | 0.00         | 0.40                  | 0.00          | 0.00          | 0.04         |
| т.6       | Хлеб                                     | 50              | 3,5                     | 1.5          | 23,5         | 112,5                                          | 0.08          | 0.04        | 0             | 0             | 0            | 11,25                 | 43,8          | 16,25         | 1,0          |
| т.6       | Батон                                    | 75              | 5,7                     | 4,7          | 26,9         | 164                                            | 0.12          | 0.06        | 0             | 0             | 0            | 18                    | 67,5          | 25,5          | 1.5          |
| т.5       | Масло сливочное                          | 10              | 0.01                    | 7.2          | 0.06         | 77                                             | 0             | 0.01        | 0             | 40            | 0            | 2                     | 3             | 0             | 0            |
|           | <b>ИТОГ</b>                              |                 | <b>54,51</b>            | <b>46,98</b> | <b>108,6</b> | <b>1072</b>                                    | <b>0,53</b>   | <b>0.53</b> | <b>36,86</b>  | <b>150,84</b> | <b>6,15</b>  | <b>337,8</b>          | <b>593,2</b>  | <b>137,31</b> | <b>7,59</b>  |
|           | <b>Итого хим.сост.суточн.рац.</b>        |                 | <b>140,23</b>           | <b>143,9</b> | <b>452,9</b> | <b>3811</b>                                    | <b>3,13</b>   | <b>2,22</b> | <b>169,57</b> | <b>461,64</b> | <b>19,22</b> | <b>1208,2</b>         | <b>1401,3</b> | <b>775,5</b>  | <b>65,37</b> |



| №<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование блюда       | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |              |              | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |             |              |               |              | Минеральные в-ва (мг) |                |               |              |
|-----------|-----------------------------------------|-----------------|-------------------------|--------------|--------------|-------------------------------------------|---------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-----------------------|----------------|---------------|--------------|
|           |                                         |                 | Б                       | Ж            | У            |                                           | В1            | В2          | С            | А             | Е            | Ca                    | P              | Mg            | Fe           |
| 1         | 2                                       | 3               | 4                       | 5            | 6            | 7                                         | 8             | 9           | 10           | 11            | 12           | 13                    | 14             | 15            | 16           |
| 300       | Каша манная молочная вязкая с изюмом    | 250/5           | 9,1                     | 10,4         | 62,9         | 378                                       | 0.09          | 0.19        | 0.28         | 79,34         | 0.93         | 160,6                 | 140,5          | 24,7          | 0.61         |
| 692       | Кофейный напиток с мол.                 | 200             | 3.0                     | 3.1          | 17.9         | 109                                       | 0.03          | 0.12        | 0.52         | 18.0          | 0.10         | 106.0                 | 78.30          | 12.18         | 0.13         |
| т.6       | Батон                                   | 75              | 5,7                     | 4,7          | 26,9         | 164                                       | 0.12          | 0.06        | 0            | 0             | 0            | 18                    | 67,5           | 25,5          | 1.5          |
| т.5       | Масло сливочное                         | 20              | 0.02                    | 14,4         | 0.02         | 154                                       | 0             | 0.02        | 0            | 80            | 0            | 4                     | 36             | 0             | 0            |
| т.1       | Сыр                                     | 40              | 10,1                    | 10,1         | 8,9          | 160                                       | 0.01          | 0.12        | 0.27         | 104           | 0            | 352                   | 232            | 14,7          | 0.4          |
|           | <b>ИТОГ</b>                             |                 | <b>27,92</b>            | <b>42,6</b>  | <b>113,6</b> | <b>965</b>                                | <b>0.25</b>   | <b>0.51</b> | <b>1,07</b>  | <b>281,34</b> | <b>1,03</b>  | <b>640,6</b>          | <b>554,3</b>   | <b>77,08</b>  | <b>2,64</b>  |
| 645       | Кефир                                   | 200             | 5.6                     | 6.1          | 8.2          | 117                                       | 0.04          | 0.27        | 0.86         | 24.0          | 0            | 211.46                | 165.3          | 24.36         | 0.2          |
| т.6       | Батон                                   | 50              | 4.0                     | 0.5          | 2.4          | 119                                       | 0.8           | 0.3         | 0            | 0             | 0            | 11                    | 44             | 17            | 1            |
|           | Конфета, твикс                          | 25              | 1,2                     | 6,2          | 16,0         | 126                                       | 0.03          | 0.05        | 0.15         | 5             | 0.18         | 26,5                  | 26,3           | 6,75          | 0.2          |
|           | <b>ИТОГ</b>                             |                 | <b>10.8</b>             | <b>12,8</b>  | <b>16,6</b>  | <b>362</b>                                | <b>0.87</b>   | <b>0.62</b> | <b>1,01</b>  | <b>29,0</b>   | <b>0.18</b>  | <b>248,96</b>         | <b>235,6</b>   | <b>48,11</b>  | <b>1.4</b>   |
| 25        | Салат «Степной» из различных овощей     | 100             | 1.5                     | 6.0          | 9.5          | 85                                        | 0.05          | 0.025       | 2.5          | -             | 0.15         | 15.1                  | 32.9           | 14.05         | 0.4          |
| 110       | Борщ с цыпленком, сметаной              | 300/30/10       | 9.4                     | 12.2         | 14.5         | 203.2                                     | 0.07          | 0.1         | 9.81         | 37.55         | 0.8          | 18.08                 | 94.89          | 25.85         | 13.36        |
| 205       | Котлета из цыпленка                     | 120             | 17,4                    | 19,7         | 15,5         | 311                                       | 0.07          | 0.014       | 0.06         | 32,84         | 3.8          | 42,61                 | 169,5          | 33,19         | 14,86        |
| 332       | Макароны отварные                       | 200             | 7.3                     | 5.6          | 44.4         | 261.3                                     | 0.08          | 0.03        | 0.00         | 23.6          | 1.12         | 12.41                 | 54.08          | 9.75          | 0.99         |
| 639       | Компот из сухофруктов                   | 200             | 2.4                     | 0.1          | 41.4         | 171                                       | 0.04          | 0.08        | 0.8          | 0.00          | 2.75         | 70.93                 | 63.51          | 45.68         | 1.44         |
| т.6       | Хлеб                                    | 100             | 7,3                     | 5,5          | 47           | 249                                       | 0.16          | 0.06        | 0            | 0             | 0            | 22,5                  | 87,5           | 32,5          | 20           |
| т.9       | Яблоко                                  | 200             | 1                       | -            | 22.6         | 72                                        | 0.06          | 0.04        | 20           | 0             | 0            | 32                    | 22             | 18            | 4.4          |
|           | <b>ИТОГ</b>                             |                 | <b>46,3</b>             | <b>49,1</b>  | <b>194,9</b> | <b>1353</b>                               | <b>0.53</b>   | <b>0.35</b> | <b>33.17</b> | <b>93,99</b>  | <b>8.62</b>  | <b>213,63</b>         | <b>524,38</b>  | <b>179,02</b> | <b>55,45</b> |
| 11        | Сок                                     | 200             | 1                       | -            | 21           | 88                                        | 0.04          | 0.08        | 12.0         | 0             | 0            | 10                    | 30             | 24            | 0.4          |
| т.6       | Батон                                   | 50              | 4.0                     | 0.5          | 2.4          | 119                                       | 0.8           | 0.3         | 0            | 0             | 0            | 11                    | 44             | 17            | 1            |
| т.9       | Банан                                   | 200             | 1.6                     | -            | 16.2         | 52                                        | 0.08          | 0.01        | 20.0         | 0             | 0            | 16.0                  | 56.0           | 84.0          | 0.12         |
|           | <b>ИТОГ</b>                             |                 | <b>6,1</b>              | <b>5.9</b>   | <b>63,9</b>  | <b>314</b>                                | <b>0.16</b>   | <b>0.11</b> | <b>32.0</b>  | <b>27.71</b>  | <b>0.57</b>  | <b>33.69</b>          | <b>115.99</b>  | <b>113.0</b>  | <b>0.94</b>  |
|           | Горошек зеленый консерв.                | 75              | 12,3                    | 0,3          | 5,6          | 44                                        | 0,06          | 0,02        | 5,9          | 57            | 0,02         | 15                    | 47,3           | 14,3          | 0,98         |
| 374       | Рыба тушеная в томатном соусе с овощами | 120/40          | 26,84                   | 12,12        | 5,5          | 238                                       | 0.14          | 0.14        | 1.27         | 20,24         | 2,21         | 29,5                  | 182,9          | 40,6          | 1,02         |
| 520       | Картофельное пюре                       | 250             | 5.8                     | 8.0          | 24.5         | 160                                       | 1.66          | 0.16        | 17.26        | 36.25         | 0.33         | 59.25                 | 138.38         | 37.25         | 1.8          |
| 267       | Блины со сгущ.молоком                   | 150/20          | 11,9                    | 22,7         | 52,3         | 463                                       | 0.14          | 0.23        | 0.60         | 116,88        | 3,76         | 143,9                 | 176,4          | 26,7          | 1,23         |
| 685       | Чай                                     | 200             | 0.00                    | 0.00         | 13.6         | 52                                        | 0.00          | 0.00        | 0.00         | 0.00          | 0.00         | 0.40                  | 0.00           | 0.00          | 0.04         |
| т.6       | Хлеб                                    | 50              | 3,5                     | 1.5          | 23,5         | 112,5                                     | 0.08          | 0.04        | 0            | 0             | 0            | 11,25                 | 43,8           | 16,25         | 1,0          |
|           | <b>ИТОГ</b>                             |                 | <b>60,34</b>            | <b>44,6</b>  | <b>125</b>   | <b>1070</b>                               | <b>2,62</b>   | <b>0,59</b> | <b>25,03</b> | <b>230,4</b>  | <b>6,32</b>  | <b>259,3</b>          | <b>588,8</b>   | <b>159,85</b> | <b>6,07</b>  |
|           | <b>Итого хим.сост.суточн.рац.</b>       |                 | <b>151,46</b>           | <b>155,0</b> | <b>514</b>   | <b>4064</b>                               | <b>4,43</b>   | <b>2,18</b> | <b>92,28</b> | <b>662,4</b>  | <b>16,72</b> | <b>1396,2</b>         | <b>1710.37</b> | <b>576,4</b>  | <b>66,5</b>  |



| №<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |              |              | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |             |               |               |              | Минеральные в-ва (мг) |               |               |              |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|-------------------------|--------------|--------------|-------------------------------------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-----------------------|---------------|---------------|--------------|
|           |                                   |                 | Б                       | Ж            | У            |                                           | В1            | В2          | С             | А             | Е            | Са                    | Р             | Mg            | Fe           |
| 1         | 2                                 | 3               | 4                       | 5            | 6            | 7                                         | 8             | 9           | 10            | 11            | 12           | 13                    | 14            | 15            | 16           |
| 55        | Салат из моркови с курагой        | 100             | 1.8                     | 0.2          | 18.5         | 82                                        | 0.05          | 0.06        | 1.81          | 0.00          | 1.4          | 46.12                 | 61.28         | 43.06         | 1.03         |
| 340       | Омлет натуральный                 | 250/5           | 21,9                    | 34,5         | 3,5          | 411                                       | 0.05          | 0.5         | 0.03          | 182           | 1.5          | 132,4                 | 287,1         | 21,65         | 3,13         |
| 693       | Какао с молоком                   | 200             | 3.6                     | 3.6          | 18.3         | 117                                       | 0.003         | 0.13        | 0.52          | 18.0          | 0.11         | 110.50                | 101.09        | 26.87         | 10.89        |
| т.6       | Батон                             | 75              | 5,7                     | 4,7          | 26,9         | 164                                       | 0.12          | 0.06        | 0             | 0             | 0            | 18                    | 67,5          | 25,5          | 1.5          |
| т.5       | Масло сливочное                   | 20              | 0.02                    | 14,4         | 0.02         | 154                                       | 0             | 0.02        | 0             | 80            | 0            | 4                     | 36            | 0             | 0            |
|           | <b>ИТОГ</b>                       |                 | <b>33,02</b>            | <b>57,4</b>  | <b>67,22</b> | <b>928</b>                                | <b>0.22</b>   | <b>0.77</b> | <b>2.36</b>   | <b>280</b>    | <b>3,01</b>  | <b>311,02</b>         | <b>552,97</b> | <b>117,08</b> | <b>16,55</b> |
| 214       | Ряженка                           | 200             | 6.0                     | 12.0         | 8.2          | 160                                       | 0.04          | 0.27        | 0.86          | 24.0          | 0.00         | 211.46                | 165.30        | 24.36         | 0.20         |
| т.6       | Батон                             | 50              | 4.0                     | 0.5          | 2.4          | 119                                       | 0.8           | 0.3         | 0             | 0             | 0            | 11                    | 44            | 17            | 1            |
|           | Шололад «Аленка»                  | 25              | 1.8                     | 8,7          | 13,3         | 137,5                                     | 0.02          | 0.12        | 0             | 5,5           | 0.2          | 88                    | 77,2          | 17            | 0.38         |
|           | <b>ИТОГ</b>                       |                 | <b>11,8</b>             | <b>21,2</b>  | <b>23,9</b>  | <b>417</b>                                | <b>0.14</b>   | <b>0.69</b> | <b>0.86</b>   | <b>29,5</b>   | <b>0.2</b>   | <b>310,5</b>          | <b>286,5</b>  | <b>58,36</b>  | <b>1.58</b>  |
| 43        | Салат из белок. капусты           | 100             | 2                       | 4,5          | 9,2          | 85                                        | 0.02          | 0.03        | 9,33          | 0.00          | 2,42         | 50,93                 | 28,86         | 15,25         | 0,62         |
| 132       | Рассольник с цыпл., сметан        | 300/30/10       | 29,22                   | 13,15        | 19,0         | 236                                       | 0.11          | 0.12        | 8,34          | 47,66         | 0.57         | 34,02                 | 132,91        | 39,85         | 1.71         |
| 388       | Рыба запечен. в сметанном соусе   | 120/40          | 11,5                    | 15,0         | 4,9          | 205                                       | 0.12          | 0.12        | 5,04          | 111,96        | 1,4          | 101,28                | 170,88        | 29,2          | 0,72         |
| 520       | Картофельное пюре *               | 250             | 5.8                     | 8.0          | 24.5         | 160                                       | 1.66          | 0.16        | 17.26         | 36.25         | 0.33         | 59.25                 | 138.38        | 47.25         | 1.8          |
| 639       | Компот из сухофруктов             | 200             | 0.02                    | 2.01         | 17.2         | 68                                        | 0.01          | 0.01        | 1.60          | 0.00          | 0.08         | 6.03                  | 3.83          | 3.13          | 0.80         |
| т.6       | Хлеб                              | 100             | 7,3                     | 5,5          | 47           | 249                                       | 0.16          | 0.06        | 0             | 0             | 0            | 22,5                  | 87,5          | 32,5          | 20           |
| т.9       | Яблоко                            | 200             | 1.0                     | -            | 22.6         | 72                                        | 0.06          | 0.04        | 20.0          | 0             | 0            | 32                    | 22            | 18            | 4.4          |
|           | <b>ИТОГ</b>                       |                 | <b>56,8</b>             | <b>48,16</b> | <b>144,4</b> | <b>1075</b>                               | <b>2,14</b>   | <b>0,54</b> | <b>61,57</b>  | <b>195,9</b>  | <b>4.8</b>   | <b>306,01</b>         | <b>584,36</b> | <b>185,2</b>  | <b>30,05</b> |
| т.11      | Сок                               | 200             | 1                       | -            | 17.4         | 110                                       | 0.04          | 0.08        | 12.0          | 0             | 0            | 10                    | 30            | 24            | 0.4          |
| т.6       | Батон                             | 50              | 4.0                     | 0.5          | 2.4          | 119                                       | 0.8           | 0.3         | 0             | 0             | 0            | 11                    | 44            | 17            | 1            |
| т.9       | Апельсин                          | 200             | 0.2                     | -            | 16.8         | 70                                        | 0.08          | 0.06        | 120.0         | 0             | 0            | 68                    | 46            | 26            | 0.6          |
|           | <b>ИТОГ</b>                       |                 | <b>4.3</b>              | <b>0.5</b>   | <b>36.6</b>  | <b>299</b>                                | <b>0.92</b>   | <b>0.44</b> | <b>132.0</b>  | <b>0.0</b>    | <b>0.0</b>   | <b>89</b>             | <b>120</b>    | <b>67</b>     | <b>2</b>     |
|           | Кукуруза консервир.               | 75              | 1,65                    | 0,3          | 8,4          | 35                                        | 0,015         | 0,05        | 3,6           | 1,5           | 0,03         | 31,5                  | 30,8          | 9,8           | 0,27         |
| 489       | Рагу с цыпленком                  | 300             | 18,0                    | 16,8         | 24,8         | 348                                       | 0.14          | 0.27        | 15,3          | 7,88          | 24,06        | 68,64                 | 408,4         | 63,46         | 6,21         |
| 336       | Запеканка со сгущ.молоком         | 150/20          | 22.5                    | 20.0         | 21.0         | 358                                       | 0.15          | 0.26        | 0.36          | 74,84         | 0,42         | 178,6                 | 208,1         | 25,8          | 0,54         |
| 685       | Чай                               | 200             | 0.0                     | 0.0          | 13.6         | 52.0                                      | 0.00          | 0.00        | 0.00          | 0.00          | 0.00         | 0.40                  | 0.00          | 0.00          | 0.04         |
| т.6       | Хлеб                              | 50              | 3,5                     | 1.5          | 23,5         | 112,5                                     | 0.08          | 0.04        | 0             | 0             | 0            | 11,25                 | 43,8          | 16,25         | 1,0          |
| т.6       | Батон                             | 75              | 5,7                     | 4,7          | 26,9         | 164                                       | 0.12          | 0.06        | 0             | 0             | 0            | 18                    | 67,5          | 25,5          | 1.5          |
| т.5       | Масло сливочное                   | 20              | 0.02                    | 14,4         | 0.02         | 154                                       | 0             | 0.02        | 0             | 80            | 0            | 4                     | 36            | 0             | 0            |
|           | <b>ИТОГ</b>                       |                 | <b>51,37</b>            | <b>57,7</b>  | <b>118,2</b> | <b>1192</b>                               | <b>0,51</b>   | <b>0,7</b>  | <b>19,26</b>  | <b>164,22</b> | <b>24,51</b> | <b>312,4</b>          | <b>794,6</b>  | <b>140,81</b> | <b>9,56</b>  |
|           | <b>Итого хим.сост. суточ.рац.</b> |                 | <b>157,29</b>           | <b>200,8</b> | <b>390,3</b> | <b>3911</b>                               | <b>3,93</b>   | <b>3,14</b> | <b>216,05</b> | <b>669,62</b> | <b>32,52</b> | <b>1329</b>           | <b>2338</b>   | <b>568,45</b> | <b>59,74</b> |



| №<br>рец. | Прием пищи,<br>наименование блюда   | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |               |               | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |             |               |               |             | Минеральные в-ва (мг) |                |               |              |
|-----------|-------------------------------------|-----------------|-------------------------|---------------|---------------|-------------------------------------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-----------------------|----------------|---------------|--------------|
|           |                                     |                 | Б                       | Ж             | У             |                                           | В1            | В2          | С             | А             | Е           | Ca                    | P              | Mg            | Fe           |
| 1         | 2                                   | 3               | 4                       | 5             | 6             | 7                                         | 8             | 9           | 10            | 11            | 12          | 13                    | 14             | 15            | 16           |
| т.2       | Яйцо вареное                        | 1 шт            | 5.1                     | 4.7           | 0.3           | 63                                        | 0.03          | 0.18        | 0             | 100           | 0           | 22                    | 77             | 5             | 1.0          |
| 161       | Суп вермишелевый молочный           | 300             | 6.6                     | 6.6           | 23.9          | 181.5                                     | 0.08          | 0.20        | 0.78          | 35.49         | 0.54        | 162.7                 | 135.01         | 21.62         | 0.48         |
| 693       | Какао с молоком                     | 200             | 3.6                     | 3.6           | 18.3          | 117                                       | 0.003         | 0.13        | 0.52          | 18.0          | 0.11        | 110.50                | 101.09         | 26.87         | 10.89        |
| т.6       | Батон                               | 75              | 5,7                     | 4,7           | 26,9          | 164                                       | 0.12          | 0.06        | 0             | 0             | 0           | 18                    | 67,5           | 25,5          | 1.5          |
| т.5       | Масло сливочное                     | 20              | 0.02                    | 14,4          | 0.02          | 154                                       | 0             | 0.02        | 0             | 80            | 0           | 4                     | 36             | 0             | 0            |
|           | <b>ИТОГ</b>                         |                 | <b>21,02</b>            | <b>34,0</b>   | <b>69,42</b>  | <b>580</b>                                | <b>0,23</b>   | <b>0.59</b> | <b>1.3</b>    | <b>233,5</b>  | <b>0.65</b> | <b>317,2</b>          | <b>416,6</b>   | <b>78,99</b>  | <b>13.87</b> |
| 645       | Кефир                               | 200             | 5.6                     | 6.1           | 8.2           | 117                                       | 0.04          | 0.27        | 0.86          | 24.0          | 0.00        | 211.46                | 165.30         | 24.36         | 0.20         |
| т.6       | Батон                               | 50              | 4.0                     | 0.5           | 2.4           | 119                                       | 0.8           | 0.3         | 0             | 0             | 0           | 11                    | 44             | 17            | 1            |
|           | Конфета, батончик Сникерс           | 25              | 1.8                     | 6,0           | 14,8          | 122,8                                     | 0.003         | 0.03        | 0.13          | 11,5          | 0.38        | 23,25                 | 47,5           | 18,0          | 1,2          |
|           | <b>ИТОГ</b>                         |                 | <b>11,4</b>             | <b>12,6</b>   | <b>25,4</b>   | <b>359</b>                                | <b>0.844</b>  | <b>0.6</b>  | <b>0.99</b>   | <b>35,5</b>   | <b>0.38</b> | <b>245,7</b>          | <b>256,8</b>   | <b>59,36</b>  | <b>2,4</b>   |
| 46        | Салат витаминный                    | 100             | 0.75                    | 6.0           | 3.25          | 115                                       | 0.03          | 0.03        | 11.08         | 0.00          | 0.2         | 14.63                 | 21.98          | 12.43         | 0.4          |
| 138       | Суп гороховый с цыпленком           | 300/30          | 15,2                    | 10,95         | 23.55         | 256                                       | 0.3           | 0.16        | 8,8           | 36,39         | 0.6         | 43,5                  | 172,69         | 51,7          | 2,84         |
| 437       | Гуляш из говядины                   | 100/100         | 13,9                    | 13,6          | 2,8           | 189                                       | 0.003         | 0,08        | 0.33          | 0.00          | 0.41        | 7,7                   | 131,03         | 17,7          | 1,93         |
| 297       | Каша гречневая рассыпчатая          | 200/7           | 9.5                     | 7.7           | 38.1          | 264                                       | 0.02          | 0.15        | 1.13          | 39.3          | 1.29        | 71.0                  | 248.0          | 175.0         | 5.29         |
| 639       | Компот из сухофруктов               | 200             | 0.02                    | 2.01          | 17.2          | 68                                        | 0.01          | 0.01        | 1.60          | 0.00          | 0.08        | 6.03                  | 3.83           | 3.13          | 0.80         |
| т.6       | Хлеб                                | 100             | 7,3                     | 5,5           | 47            | 249                                       | 0.16          | 0.06        | 0             | 0             | 0           | 22,5                  | 87,5           | 32,5          | 20           |
| т.9       | Яблоко                              | 200             | 1.0                     | -             | 22.6          | 72                                        | 0.06          | 0.04        | 20.0          | 0             | 0           | 32                    | 22             | 18            | 4.4          |
|           | <b>ИТОГ</b>                         |                 | <b>47,67</b>            | <b>45,76</b>  | <b>154,5</b>  | <b>1213</b>                               | <b>0.58</b>   | <b>0.53</b> | <b>42,94</b>  | <b>75,69</b>  | <b>2,58</b> | <b>197,4</b>          | <b>687,03</b>  | <b>310,46</b> | <b>35,66</b> |
| т.11      | Сок                                 | 200             | 1.0                     | -             | 15            | 70                                        | 0.04          | 0.08        | 80            | 0             | 0           | 40                    | 36             | 20            | 0.4          |
| т.6       | Батон                               | 50              | 4.0                     | 0.5           | 2.4           | 119                                       | 0.8           | 0.3         | 0             | 0             | 0           | 11                    | 44             | 17            | 1            |
| т.9       | Банан                               | 200             | 1.6                     | -             | 16.2          | 52                                        | 0.08          | 0.01        | 20.0          | 0             | 0           | 16.0                  | 56.0           | 84.0          | 0.12         |
|           | <b>ИТОГ</b>                         |                 | <b>6,6</b>              | <b>0.5</b>    | <b>33,6</b>   | <b>241</b>                                | <b>0.92</b>   | <b>0.39</b> | <b>100.0</b>  | <b>0</b>      | <b>0</b>    | <b>77</b>             | <b>136</b>     | <b>121</b>    | <b>1.54</b>  |
| 64        | салат из свеклы                     | 100             | 1.3                     | 7.3           | 6.0           | 95                                        | 0.01          | 0.01        | 0.75          | 0.00          | 3.76        | 11.01                 | 32.2           | 16.2          | 1.05         |
| 388       | Котлета рыбная                      | 120             | 17,9                    | 13,6          | 15,5          | 258                                       | 0.13          | 0.13        | 0.18          | 11,92         | 5,0         | 50,02                 | 180,14         | 33,95         | 1.13         |
| 520       | Картофельное пюре                   | 250             | 5.8                     | 8.0           | 24.5          | 160                                       | 1.66          | 0.16        | 17.26         | 36.25         | 0.33        | 59.04                 | 138.38         | 47.25         | 1.8          |
| 685       | Чай с сахаром                       | 200/15          | 0.0                     | -             | 10.9          | 52                                        | 0.00          | 0.00        | 0.00          | 0.00          | 0.00        | 0.40                  | 0.00           | 0.00          | 0.04         |
| т.6       | Батон                               | 75              | 5,7                     | 4,7           | 26,9          | 164                                       | 0.12          | 0.06        | 0             | 0             | 0           | 18                    | 67,5           | 25,5          | 1.5          |
| т.5       | Масло сливочное                     | 20              | 0.02                    | 14,4          | 0.02          | 154                                       | 0             | 0.02        | 0             | 80            | 0           | 4                     | 36             | 0             | 0            |
| т.6       | Хлеб                                | 50              | 3,5                     | 1.5           | 23,5          | 112,5                                     | 0.08          | 0.04        | 0             | 0             | 0           | 11,25                 | 43,8           | 16,25         | 1,0          |
|           | <b>ИТОГ</b>                         |                 | <b>34,22</b>            | <b>49,5</b>   | <b>107,32</b> | <b>996</b>                                | <b>2,09</b>   | <b>0.42</b> | <b>18,19</b>  | <b>128,17</b> | <b>9,09</b> | <b>153,72</b>         | <b>565,52</b>  | <b>139,15</b> | <b>6,52</b>  |
|           | <b>Итого хим.сост.суточ.рациона</b> |                 | <b>120,9</b>            | <b>142,36</b> | <b>390,24</b> | <b>3389</b>                               | <b>4,66</b>   | <b>2.53</b> | <b>163,42</b> | <b>472,86</b> | <b>12,7</b> | <b>991,03</b>         | <b>2061,95</b> | <b>708,96</b> | <b>59,99</b> |



| №<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование блюда     | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |              |               | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |             |               |               |              | Минеральные в-ва (мг) |                |               |              |
|-----------|---------------------------------------|-----------------|-------------------------|--------------|---------------|-------------------------------------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-----------------------|----------------|---------------|--------------|
|           |                                       |                 | Б                       | Ж            | У             |                                           | В1            | В2          | С             | А             | Е            | Ca                    | P              | Mg            | Fe           |
| 1         | 2                                     | 3               | 4                       | 5            | 6             | 7                                         | 8             | 9           | 10            | 11            | 12           | 13                    | 14             | 15            | 16           |
| 55        | Салат из моркови с курагой            | 100             | 1.8                     | 0.2          | 18.5          | 82                                        | 0.05          | 0.06        | 1.81          | 0.00          | 1.4          | 46.12                 | 61.28          | 43.06         | 1.03         |
| 257       | Каша рисовая молоч. вязкая            | 250/5           | 3,75                    | 10           | 39,5          | 272,5                                     | 0.06          | 0.18        | 0.28          | 78,84         | 0.35         | 152,5                 | 153,4          | 33,94         | 0.51         |
| 693       | Какао с молоком                       | 200             | 3.6                     | 3.6          | 18.3          | 117                                       | 0.003         | 0.13        | 0.52          | 18.0          | 0.11         | 110.50                | 101.09         | 26.87         | 10.89        |
| т.6       | Батон                                 | 75              | 5,7                     | 4,7          | 26,9          | 164                                       | 0.12          | 0.06        | 0             | 0             | 0            | 18                    | 67,5           | 25,5          | 1.5          |
| т.5       | Масло сливочное                       | 20              | 0.02                    | 14,4         | 0.02          | 154                                       | 0             | 0.02        | 0             | 80            | 0            | 4                     | 36             | 0             | 0            |
| т.1       | Сыр                                   | 40              | 10,1                    | 10,1         | 8,9           | 160                                       | 0.01          | 0.12        | 0.27          | 104           | 0            | 352                   | 232            | 14,7          | 0.4          |
|           | <b>ИТОГ</b>                           |                 | <b>24,97</b>            | <b>43,0</b>  | <b>112,12</b> | <b>950</b>                                | <b>0.24</b>   | <b>0,57</b> | <b>2.88</b>   | <b>280,8</b>  | <b>1,86</b>  | <b>683,12</b>         | <b>651,27</b>  | <b>144,07</b> | <b>14,33</b> |
|           | Ряженка                               | 200             | 5.6                     | 6.4          | 8.2           | 117                                       | 0.04          | 0.27        | 0.86          | 24.0          | 0.00         | 211.46                | 165.30         | 24.36         | 0.20         |
| т.6       | Батон                                 | 50              | 4.0                     | 0.5          | 2.4           | 119                                       | 0.8           | 0.3         | 0             | 0             | 0            | 11                    | 44             | 17            | 1            |
|           | Конфета, твикс                        | 25              | 1,2                     | 6,2          | 16,0          | 126                                       | 0.03          | 0.05        | 0.15          | 5             | 0.18         | 26,5                  | 26,3           | 6,75          | 0.2          |
|           | <b>ИТОГ</b>                           |                 | <b>10.8</b>             | <b>13,1</b>  | <b>26,6</b>   | <b>362</b>                                | <b>0.87</b>   | <b>0.62</b> | <b>1,01</b>   | <b>29.0</b>   | <b>0.18</b>  | <b>248,96</b>         | <b>235,6</b>   | <b>48,11</b>  | <b>1.22</b>  |
| 71        | Винегрет овощной                      | 100             | 1.4                     | 10.1         | 6.8           | 124                                       | 0.04          | 0.07        | 0.9           | 1.1           | 0            | 21.01                 | 30.63          | 11.05         | -            |
| 140       | Суп картофельный с макар. изд., цыпл. | 300/30          | 10,4                    | 9,2          | 22.8          | 217                                       | 0.13          | 0.1         | 8.2           | 27,9          | 0.6          | 22,23                 | 117,48         | 31,09         | 1.6          |
| 377       | Рыба жареная                          | 120             | 23,5                    | 8,2          | 5,04          | 192                                       | 0.24          | 0,10        | 14,52         | 84            | 3,6          | 35,8                  | 197,3          | 42            | 1,2          |
| 203       | Картофель отварной с масл.            | 250/5           | 5.7                     | 4.8          | 22.0          | 168                                       | 0.16          | 0.12        | 2.14          | 29.5          | 0.31         | 22.14                 | 126.13         | 50.66         | 1.95         |
| 639       | Компот из сухофруктов                 | 200             | 0.02                    | 2.01         | 17.2          | 68                                        | 0.01          | 0.01        | 1.60          | 0.00          | 0.08         | 6.03                  | 3.83           | 45,68         | 1,44         |
| т.6       | Хлеб                                  | 100             | 7,3                     | 5,5          | 47            | 249                                       | 0.16          | 0.06        | 0             | 0             | 0            | 22,5                  | 87,5           | 32,5          | 20           |
| т.9       | Яблоко                                | 200             | 1.0                     | -            | 22.6          | 72                                        | 0.06          | 0.04        | 20.0          | 0             | 0            | 32                    | 22             | 18            | 4.4          |
|           | <b>ИТОГ</b>                           |                 | <b>49,32</b>            | <b>39,81</b> | <b>143,44</b> | <b>1158</b>                               | <b>0,8</b>    | <b>0,5</b>  | <b>47,36</b>  | <b>142,5</b>  | <b>4,59</b>  | <b>161,71</b>         | <b>581,04</b>  | <b>230,98</b> | <b>30,59</b> |
| т.11      | Сок абрикосовый                       | 200             | 1.0                     | -            | 21.0          | 88                                        | 0.04          | 0.08        | 8.0           | 0             | 0            | 40                    | 36             | 20            | 0.4          |
|           | Батон                                 | 50              | 4.0                     | 0.5          | 2.4           | 119                                       | 0.8           | 0.3         | 0             | 0             | 0            | 11                    | 44             | 17            | 1            |
|           | <b>ИТОГ</b>                           |                 | <b>4.0</b>              | <b>0.5</b>   | <b>23.4</b>   | <b>207</b>                                | <b>0.84</b>   | <b>0.38</b> | <b>8.0</b>    | <b>0</b>      | <b>0</b>     | <b>51</b>             | <b>80</b>      | <b>37</b>     | <b>1.4</b>   |
| 451       | Биточки из говядины                   | 120             | 17,4                    | 19,7         | 15,5          | 311                                       | 0.07          | 0.14        | 0.06          | 32,84         | 3.84         | 42,6                  | 169,5          | 33,19         | 1.7          |
| 534       | Капуста тушеная                       | 250             | 5,5                     | 8,1          | 23,5          | 189                                       | 0.08          | 0.1         | 41,13         | 0             | 4,29         | 128,3                 | 99,4           | 49,08         | 1,9          |
| 629       | Чай с лимоном                         | 200/7           | 0.1                     | 0.00         | 13.8          | 54                                        | 0.00          | 0.00        | 1.12          | 0.00          | 0.01         | 2.86                  | 1.34           | 0.73          | 0.08         |
| т.6       | Батон                                 | 75              | 5,7                     | 4,7          | 26,9          | 164                                       | 0.12          | 0.06        | 0             | 0             | 0            | 18                    | 67,5           | 25,5          | 1.5          |
| т.6       | Хлеб                                  | 50              | 3,5                     | 1.5          | 23,5          | 112,5                                     | 0.08          | 0.04        | 0             | 0             | 0            | 11,25                 | 43,8           | 16,25         | 1,0          |
| т.5       | Масло сливочное                       | 20              | 0.02                    | 14,4         | 0.02          | 154                                       | 0             | 0.02        | 0             | 80            | 0            | 4                     | 36             | 0             | 0            |
| т.9       | Банан                                 | 200             | 1.6                     | -            | 16.2          | 52                                        | 0.08          | 0.01        | 20.0          | 0             | 0            | 16.0                  | 56.0           | 84.0          | 0.12         |
|           | <b>ИТОГ</b>                           |                 | <b>33,82</b>            | <b>48,4</b>  | <b>123,92</b> | <b>1037</b>                               | <b>0,43</b>   | <b>0,37</b> | <b>62,31</b>  | <b>112,84</b> | <b>8,14</b>  | <b>223,01</b>         | <b>473,5</b>   | <b>208,75</b> | <b>6,3</b>   |
|           | <b>Итого хим.сост.сут.рациона</b>     |                 | <b>122,9</b>            | <b>144,8</b> | <b>429,48</b> | <b>3714</b>                               | <b>3,18</b>   | <b>2.44</b> | <b>121,56</b> | <b>565,14</b> | <b>13.57</b> | <b>1367,8</b>         | <b>2021,41</b> | <b>668,91</b> | <b>53,84</b> |



| №<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование блюда    | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергети-<br>ческая<br>ценность | Витамины (мг)  |                |               |               |              | Минеральные в-ва (мг) |               |               |              |
|-----------|--------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|----------------|----------------|---------------|---------------|--------------|-----------------------|---------------|---------------|--------------|
|           |                                      |                 | Б                    | Ж            | У             |                                 | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | С             | А             | Е            | Са                    | Р             | Mg            | Fe           |
| 1         | 2                                    | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                               | 8              | 9              | 10            | 11            | 12           | 13                    | 14            | 15            | 16           |
| 300       | Каша манная молочная вязкая с изюмом | 250/5           | 9,1                  | 10,4         | 62,9          | 378                             | 0.09           | 0.19           | 0.28          | 79,34         | 0.93         | 160,6                 | 140,5         | 24,7          | 0.61         |
| 692       | Кофейный напиток с мол.              | 200             | 3.0                  | 3.1          | 17.9          | 109                             | 0.03           | 0.12           | 0.52          | 18.0          | 0.10         | 106.0                 | 78.30         | 12.18         | 0.13         |
| т.6       | Батон                                | 75              | 5,7                  | 4,7          | 26,9          | 164                             | 0.12           | 0.06           | 0             | 0             | 0            | 18                    | 67,5          | 25,5          | 1.5          |
| т.5       | Масло сливочное                      | 20              | 0.02                 | 14,4         | 0.02          | 154                             | 0              | 0.02           | 0             | 80            | 0            | 4                     | 36            | 0             | 0            |
| т.2       | Яйцо вареное                         | 1 шт            | 5.1                  | 4.7          | 0.3           | 63                              | 0.03           | 0.18           | 0             | 100           | 00           | 22                    | 77            | 5             | 1.0          |
|           | <b>ИТОГ</b>                          |                 | <b>22,92</b>         | <b>37,3</b>  | <b>108,02</b> | <b>868</b>                      | <b>0.27</b>    | <b>0.57</b>    | <b>0.8</b>    | <b>277,34</b> | <b>1,03</b>  | <b>310,6</b>          | <b>399,3</b>  | <b>67,38</b>  | <b>3.24</b>  |
| 645       | Кефир                                | 200             | 5.6                  | 6.1          | 8.2           | 117                             | 0.04           | 0.27           | 0.86          | 24.0          | 0            | 211.46                | 165.30        | 24.36         | 0.20         |
| т.6       | Батон                                | 50              | 4.0                  | 0.5          | 2.4           | 119                             | 0.8            | 0.3            | 0             | 0             | 0            | 11                    | 44            | 17            | 1            |
|           | Шололад «Аленка»                     | 25              | 1.8                  | 8,7          | 13,3          | 137,5                           | 0.02           | 0.12           | 0             | 5,5           | 0.2          | 88                    | 77,2          | 17            | 0.38         |
|           | <b>ИТОГ</b>                          |                 | <b>11,4</b>          | <b>15,3</b>  | <b>23,9</b>   | <b>374</b>                      | <b>0.86</b>    | <b>0.69</b>    | <b>0.86</b>   | <b>27.3</b>   | <b>0.2</b>   | <b>310,46</b>         | <b>286,5</b>  | <b>58,36</b>  | <b>1.58</b>  |
| 46        | Салат витаминный                     | 100             | 1.0                  | 3.0          | 7.2           | 58                              | 0.02           | 0.02           | 5.86          | 0.0           | 1.56         | 23.02                 | 20.10         | 12.16         | 0.60         |
| 110       | Борщ с цыпленком, сметаной           | 300/30/10       | 9.4                  | 12.2         | 14.5          | 203.2                           | 0.07           | 0.1            | 9.81          | 37.55         | 0.8          | 18.08                 | 94.89         | 25.85         | 13.36        |
| 388       | Рыба запечен. в сметанном соусе      | 120/40          | 11,5                 | 15,0         | 4,9           | 205                             | 0.12           | 0.12           | 5,04          | 111,96        | 1,4          | 101,28                | 170,88        | 29,2          | 0,72         |
| 520       | Картофельное пюре                    | 250             | 5.8                  | 8.0          | 24.5          | 160                             | 1.66           | 0.16           | 17.26         | 36.25         | 0.33         | 59.04                 | 138.38        | 47.25         | 1.8          |
| 639       | Компот из сухофруктов                | 200             | 0.02                 | 2.01         | 17.2          | 68                              | 0.01           | 0.01           | 1.60          | 0.08          | 6.03         | 3.83                  | 3.13          | 0.80          | 0            |
| т.6       | Хлеб                                 | 100             | 7,3                  | 5,5          | 47            | 249                             | 0.16           | 0.06           | 0             | 0             | 0            | 22,5                  | 87,5          | 32,5          | 20           |
| т.9       | Банан                                | 200             | 1.6                  | -            | 16.2          | 52                              | 0.08           | 0.1            | 20.0          | 0             | 0            | 16                    | 56            | 84            | 0.12         |
|           | <b>ИТОГ</b>                          |                 | <b>36,62</b>         | <b>45,71</b> | <b>131,5</b>  | <b>995</b>                      | <b>2,12</b>    | <b>0,57</b>    | <b>59,57</b>  | <b>185,8</b>  | <b>10,12</b> | <b>243,75</b>         | <b>570,88</b> | <b>231,76</b> | <b>36,6</b>  |
| т.11      | Сок                                  | 200             | 1.0                  | -            | 15            | 70                              | 0.04           | 0.08           | 80            | 0             | 0            | 40                    | 36            | 20            | 0.4          |
| т.6       | Батон                                | 50              | 4.0                  | 0.5          | 2.4           | 119                             | 0.8            | 0.3            | 0             | 0             | 0            | 11                    | 44            | 17            | 1            |
| т.9       | Яблоко                               | 200             | 1.0                  | -            | 22.6          | 72                              | 0.06           | 0.04           | 20.0          | 0             | 0            | 32                    | 22            | 18            | 4.4          |
|           | <b>ИТОГ</b>                          |                 | <b>5.0</b>           | <b>0.5</b>   | <b>40</b>     | <b>261</b>                      | <b>0.9</b>     | <b>0.42</b>    | <b>100</b>    | <b>0</b>      | <b>0</b>     | <b>83</b>             | <b>102</b>    | <b>55</b>     | <b>5,8</b>   |
| 494       | Цыпленок жареный                     | 120             | 22,44                | 18,4         | 0,72          | 258                             | 0,12           | 0,36           | 1,56          | 120,0         | 1,92         | 37,8                  | 467,3         | 55,2          | 6,24         |
| 534       | Капуста тушеная                      | 200             | 4.4                  | 6.5          | 18.8          | 151                             | 0.06           | 0.08           | 32.9          | 0.00          | 3.43         | 102.6                 | 79.52         | 39.26         | 1.51         |
| 685       | Чай с сахаром                        | 200/15          | 0.0                  | -            | 10.9          | 52                              | 0.00           | 0.00           | 0.00          | 0.00          | 0.00         | 0.40                  | 0.00          | 0.00          | 0.04         |
| т.5       | Масло сливочное                      | 20              | 0.02                 | 14,4         | 0.02          | 154                             | 0              | 0.02           | 0             | 80            | 0            | 4                     | 36            | 0             | 0            |
| т.6       | Батон                                | 75              | 5,7                  | 4,7          | 26,9          | 164                             | 0.12           | 0.06           | 0             | 0             | 0            | 18                    | 67,5          | 25,5          | 1.5          |
| т.6       | Хлеб                                 | 50              | 3,5                  | 1.5          | 23,5          | 112,5                           | 0.08           | 0.04           | 0             | 0             | 0            | 11,25                 | 43,8          | 16,25         | 1,0          |
|           | <b>ИТОГ</b>                          |                 | <b>36,06</b>         | <b>45,5</b>  | <b>80,84</b>  | <b>892</b>                      | <b>0,38</b>    | <b>0,56</b>    | <b>34,46</b>  | <b>200,0</b>  | <b>5,35</b>  | <b>174,05</b>         | <b>694,12</b> | <b>136,21</b> | <b>10,29</b> |
|           | <b>Итого хим.сост.суточ.рац.</b>     |                 | <b>112,0</b>         | <b>144,3</b> | <b>384,3</b>  | <b>3390</b>                     | <b>4.53</b>    | <b>2,81</b>    | <b>195,69</b> | <b>690,4</b>  | <b>16,7</b>  | <b>1121,86</b>        | <b>2053</b>   | <b>548,7</b>  | <b>57,51</b> |



День: **Понедельник**      Неделя: **вторая**

| №<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование блюда      | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |               |               | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)  |                |              |               |              | Минеральные в-ва (мг) |               |               |               |
|-----------|----------------------------------------|-----------------|-------------------------|---------------|---------------|-------------------------------------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|-----------------------|---------------|---------------|---------------|
|           |                                        |                 | Б                       | Ж             | У             |                                           | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | С            | А             | Е            | Ca                    | P             | Mg            | Fe            |
| 1         | 2                                      | 3               | 4                       | 5             | 6             | 7                                         | 8              | 9              | 10           | 11            | 12           | 13                    | 14            | 15            | 16            |
| 161       | Суп молочный с гречн.круп.             | 300             | 5.3                     | 6.6           | 21.8          | 167                                       | 0.06           | 0.20           | 0.78         | 35.49         | 0.24         | 160.02                | 141.33        | 26.10         | 0.30          |
| 693       | Какао                                  | 200             | 3.6                     | 3.6           | 18.3          | 117                                       | 0.003          | 0.13           | 0.52         | 18.0          | 0.11         | 110.50                | 101.09        | 26.87         | 10.89         |
| т.6       | Батон                                  | 75              | 5,7                     | 4,7           | 26,9          | 164                                       | 0.12           | 0.06           | 0            | 0             | 0            | 18                    | 67,5          | 25,5          | 1.5           |
| т.5       | Масло сливочное                        | 20              | 0.02                    | 14,4          | 0.02          | 154                                       | 0              | 0.02           | 0            | 80            | 0            | 4                     | 36            | 0             | 0             |
| т.9       | Банан                                  | 200             | 1.6                     | -             | 16.2          | 52                                        | 0.08           | 0.10           | 20.0         | 0             | 0            | 16.0                  | 56.0          | 84.0          | 0.12          |
|           | <b>ИТОГ</b>                            |                 | <b>16.22</b>            | <b>29,3</b>   | <b>109,52</b> | <b>654</b>                                | <b>0.26</b>    | <b>0.51</b>    | <b>21,3</b>  | <b>133,5</b>  | <b>0.35</b>  | <b>308,52</b>         | <b>401,92</b> | <b>162,47</b> | <b>12,81</b>  |
| Т.П       | Сок натуральный                        | 200             | 1                       | -             | 8.6           | 88                                        | 0.02           | 0.02           | 4.0          | 0             | 0            | 14                    | 14            | 8             | 2.8           |
| т.6       | Батон                                  | 50              | 4.0                     | 0.5           | 24.0          | 119                                       | 0.008          | 0.03           | 0            | 0             | 0            | 12                    | 45            | 17            | 1.0           |
|           | Конфета, батончик Сникерс              | 25              | 1.8                     | 6,0           | 14,8          | 122,8                                     | 0.003          | 0.03           | 0.13         | 11,5          | 0.38         | 23,25                 | 47,5          | 18,0          | 1,2           |
|           | <b>ИТОГ</b>                            |                 | <b>6.8</b>              | <b>6,5</b>    | <b>47,4</b>   | <b>330</b>                                | <b>0.031</b>   | <b>0.08</b>    | <b>4.13</b>  | <b>11,5</b>   | <b>0.38</b>  | <b>49,25</b>          | <b>106,5</b>  | <b>43,0</b>   | <b>5,0</b>    |
| 25        | Салат «Степной» из<br>различных овощей | 100             | 1.5                     | 6.0           | 9.5           | 85                                        | 0.05           | 0.025          | 2.5          | -             | 0.15         | 15.1                  | 32.9          | 14.05         | 0.4           |
| 141       | Суп картофельный с рыбой               | 300             | 2.4                     | 5.9           | 17.2          | 132                                       | 0.05           | 0.09           | 12.31        | 47.66         | 0.47         | 53.75                 | 88.38         | 21.33         | 1.18          |
| 719       | Пельмени отварные с<br>маслом          | 250/10          | 24,8                    | 34,8          | 33,8          | 547,5                                     | 0.43           | 0.2            | 0            | 0             | 0            | 42,5                  | 195           | 32,5          | 2,25          |
| 639       | Компот из сухофруктов                  | 200             | 0.02                    | 2.01          | 17.2          | 68                                        | 0.01           | 1.60           | 0.00         | 0.08          | 6.03         | 3.83                  | 3.13          | 0.80          | 1,44          |
| т.6       | Хлеб                                   | 100             | 7,3                     | 5,5           | 47            | 249                                       | 0.16           | 0.06           | 0            | 0             | 0            | 22,5                  | 87,5          | 32,5          | 20            |
| т.9       | Яблоко                                 | 200             | 1.0                     | 0             | 22.6          | 72                                        | 0.06           | 0.08           | 40.0         | 0             | 0            | 64                    | 44            | 36            | 88            |
|           | <b>ИТОГ</b>                            |                 | <b>37,02</b>            | <b>54,21</b>  | <b>147,3</b>  | <b>1154</b>                               | <b>0,76</b>    | <b>2,06</b>    | <b>54,81</b> | <b>47,74</b>  | <b>6,65</b>  | <b>208,3</b>          | <b>450,9</b>  | <b>137,2</b>  | <b>113,27</b> |
| 644       | молоко                                 | 200             | 5.8                     | 6.5           | 9.0           | 116                                       | 0.06           | 0.25           | 1.1          | 37.98         | 0.21         | 222.82                | 165.21        | 25.70         | 0.18          |
| т.6       | Батон                                  | 50              | 4.0                     | 0.5           | 24.0          | 119                                       | 0.008          | 0.03           | 0            | 0             | 0            | 12                    | 45            | 17            | 1.0           |
|           | <b>ИТОГ</b>                            |                 | <b>9.8</b>              | <b>7.0</b>    | <b>33.0</b>   | <b>235</b>                                | <b>0.068</b>   | <b>0.28</b>    | <b>1.1</b>   | <b>37.98</b>  | <b>0.21</b>  | <b>234.68</b>         | <b>210.21</b> | <b>38.7</b>   | <b>1.18</b>   |
| 451       | Биточки из говядины                    | 120             | 17,4                    | 19,7          | 15,5          | 311                                       | 0.07           | 0.14           | 0.06         | 32,84         | 3.84         | 42,6                  | 169,5         | 33,19         | 1.7           |
| 534       | Капуста тушеная                        | 200             | 4.4                     | 6.5           | 18.8          | 151                                       | 0.06           | 0.08           | 32.9         | 0.00          | 3.43         | 102.6                 | 79.52         | 39.26         | 1.51          |
| 358       | Сырники со сгущ.молоком                | 120/20          | 16,6                    | 18,4          | 20,6          | 312                                       | 0.05           | 0.23           | 0.07         | 55,18         | 0.01         | 143,04                | 188,2         | 21,96         | 0.61          |
| 629       | Чай с сахаром, с лимоном               | 200/15/7        | 0.1                     | 0.0           | 13.8          | 54                                        | 0.00           | 0.00           | 1.12         | 0.00          | 0.01         | 2.86                  | 1.34          | 0.73          | 0.08          |
| т.6       | Батон                                  | 75              | 5,7                     | 4,7           | 26,9          | 164                                       | 0.12           | 0.06           | 0            | 0             | 0            | 18                    | 67,5          | 25,5          | 1.5           |
| т.6       | Хлеб                                   | 50              | 3,5                     | 1.5           | 23,5          | 112,5                                     | 0.08           | 0.04           | 0            | 0             | 0            | 11,25                 | 43,8          | 16,25         | 1,0           |
|           | <b>ИТОГ</b>                            |                 | <b>47,7</b>             | <b>50,8</b>   | <b>119,1</b>  | <b>1105</b>                               | <b>0.38</b>    | <b>0.55</b>    | <b>34.15</b> | <b>88,02</b>  | <b>7,29</b>  | <b>320,35</b>         | <b>549,86</b> | <b>136,89</b> | <b>6,4</b>    |
|           | <b>Итого<br/>хим.сост.суточ.рацион</b> |                 | <b>117,54</b>           | <b>147,81</b> | <b>456,3</b>  | <b>3478</b>                               | <b>1,5</b>     | <b>3.48</b>    | <b>115,5</b> | <b>318,74</b> | <b>14.88</b> | <b>1121</b>           | <b>1719,4</b> | <b>518,3</b>  | <b>138,66</b> |



| №<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |        |       | Минеральные в-ва (мг) |        |        |        |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|-------|-------|--------|-------|-----------------------|--------|--------|--------|
|           |                                   |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | В1            | В2    | С     | А      | Е     | Ca                    | P      | Mg     | Fe     |
| 1         | 2                                 | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9     | 10    | 11     | 12    | 13                    | 14     | 15     | 16     |
| т.2       | Яйцо вареное                      | 1 шт.           | 5.1                     | 4.7   | 0.3    | 63                                        | 0.03          | 0.18  | 0     | 100    | 0     | 22                    | 77     | 5      | 1.0    |
| 311       | Каша овсяная                      | 250/5           | 9,0                     | 10,4  | 42,8   | 247                                       | 0.09          | 0.19  | 0.28  | 79,34  | 0.93  | 160,6                 | 140,5  | 24,7   | 0.61   |
| 692       | Кофейный напиток с молоком        | 200             | 3.0                     | 3.1   | 17.9   | 109                                       | 0.03          | 0.12  | 0.52  | 18.0   | 0.10  | 106.0                 | 78.30  | 12.18  | 0.13   |
| т.6       | Батон                             | 75              | 5,7                     | 4,7   | 26,9   | 164                                       | 0.12          | 0.06  | 0     | 0      | 0     | 18                    | 67,5   | 25,5   | 1.5    |
| т.5       | Масло сливочное                   | 20              | 0.02                    | 14,4  | 0.02   | 154                                       | 0             | 0.02  | 0     | 80     | 0     | 4                     | 36     | 0      | 0      |
|           | ИТОГ                              |                 | 22,82                   | 37,3  | 87,92  | 737                                       | 0.27          | 0.57  | 0.8   | 277,34 | 1,03  | 310,6                 | 399,3  | 67,38  | 3,24   |
|           | Ряженка                           | 200             | 5.6                     | 6.4   | 8.2    | 117                                       | 0.04          | 0.27  | 0.86  | 24.0   | 0.00  | 211.46                | 165.30 | 24.36  | 0.20   |
| т.6       | Батон                             | 50              | 4.0                     | 0.5   | 2.4    | 119                                       | 0.8           | 0.3   | 0     | 0      | 0     | 11                    | 44     | 17     | 1      |
|           | Конфета, твикс                    | 25              | 1,2                     | 6,2   | 16,0   | 126                                       | 0.03          | 0.05  | 0.15  | 5      | 0.18  | 26,5                  | 26,3   | 6,75   | 0.2    |
|           | ИТОГ                              |                 | 10.8                    | 13,1  | 26,6   | 362                                       | 0.87          | 0.62  | 1,01  | 29.0   | 0.18  | 248,96                | 235,6  | 48,11  | 1.22   |
| 46        | Салат витаминный                  | 100             | 1.0                     | 3.0   | 7.2    | 58                                        | 0.02          | 0.02  | 5.86  | 0.0    | 1.56  | 23.02                 | 20.10  | 12.16  | 0.60   |
| 110       | Борщ с цыпленком, сметаной        | 300/30/10       | 9.4                     | 12.2  | 14.5   | 203.2                                     | 0.07          | 0.1   | 9.81  | 37.55  | 0.8   | 18.08                 | 94.89  | 25.85  | 13.36  |
| 451       | Шницель из говядины               | 120             | 17,4                    | 19,7  | 15,5   | 311                                       | 0.07          | 0.14  | 0.06  | 32,84  | 3.84  | 42,6                  | 169,5  | 33,19  | 1.7    |
| 332       | Макароны отварные                 | 200             | 7.3                     | 5.6   | 44.4   | 261.3                                     | 0.08          | 0.03  | 0.00  | 23.6   | 1.12  | 12.41                 | 54.08  | 9.75   | 0.99   |
| 639       | Компот из сухофруктов             | 200             | 2.4                     | 0.1   | 41.4   | 171                                       | 0.04          | 0.08  | 0.80  | 0      | 2.75  | 70.93                 | 63.51  | 45.68  | 1.44   |
| т.6       | Хлеб                              | 100             | 7,3                     | 5,5   | 47     | 249                                       | 0.16          | 0.06  | 0     | 0      | 0     | 22,5                  | 87,5   | 32,5   | 20     |
| т.9       | Банан                             | 200             | 1.63                    | -     | 16.2   | 52                                        | 0.08          | 0.10  | 20.0  | 0      | 0     | 16.0                  | 56.0   | 84.0   | 0.12   |
|           | ИТОГ                              |                 | 46,4                    | 46,1  | 186,2  | 1306                                      | 0.7           | 0.52  | 36,53 | 93,99  | 10,07 | 205,54                | 545,58 | 243,13 | 38,21  |
| т.11      | Сок                               | 200             | 1                       | -     | 18.61  | 88                                        | 0.08          | 0.04  | 80.0  | 0      | 0     | 36                    | 26     | 22     | 0.6    |
| т.6       | Батон                             | 50              | 4.0                     | 0.5   | 24.0   | 119                                       | 0.008         | 0.03  | 0     | 0      | 0     | 12                    | 45     | 17     | 1.0    |
| т.9       | Яблоко                            | 200             | 1.0                     | 0     | 22.6   | 72                                        | 0.06          | 0.08  | 40.0  | 0      | 0     | 64                    | 44     | 36     | 88     |
|           | ИТОГ                              |                 | 6.0                     | 0.5   | 65,21  | 279                                       | 0.15          | 0.15  | 120.0 | 0      | 0     | 112                   | 115    | 75     | 89.6   |
| 20        | Салат из свежих огурцов и помидор | 100             | 1,4                     | 4,1   | 3,3    | 57                                        | 0,003         | 0,006 | 16,3  | 12,5   | 3,96  | 19,8                  | 37,98  | 17,9   | 1,23   |
| 377       | Рыба жареная                      | 120             | 23,5                    | 8,2   | 5,04   | 192                                       | 0.24          | 0,10  | 14,52 | 84     | 3,6   | 35,8                  | 197,3  | 42     | 1,2    |
| 520       | Картофельное пюре                 | 250             | 5.8                     | 8.0   | 24.5   | 160                                       | 1.66          | 0.16  | 17.26 | 36.25  | 0.33  | 59.04                 | 138.38 | 47.25  | 1.8    |
| 336       | Запеканка твор. со сг.мол.        | 150/20          | 22.5                    | 20.0  | 21.0   | 358                                       | 0.15          | 0.26  | 0.36  | 74.84  | 0.42  | 178.6                 | 208.1  | 25.8   | 0.54   |
| 629       | Чай с лимоном и сахаром           | 200/7/15        | 0.1                     | 0.0   | 13.8   | 54                                        | 0.00          | 0.00  | 1.12  | 0.00   | 0.01  | 2.86                  | 1.34   | 0.73   | 0.08   |
| т.6       | Батон                             | 75              | 5,7                     | 4,7   | 26,9   | 164                                       | 0.12          | 0.06  | 0     | 0      | 0     | 18                    | 67,5   | 25,5   | 1.5    |
| т.6       | Хлеб                              | 50              | 3,5                     | 1.5   | 23,5   | 112,5                                     | 0.08          | 0.04  | 0     | 0      | 0     | 11,25                 | 43,8   | 16,25  | 1,0    |
|           | ИТОГ                              |                 | 62,5                    | 46,5  | 118,04 | 1098                                      | 2,25          | 0,63  | 49,56 | 207,59 | 8,32  | 325,35                | 694,4  | 175,43 | 7,35   |
|           | Итого хим.сост.суточ.рац          |                 | 148,5                   | 143,5 | 483,97 | 3782                                      | 4,24          | 2,49  | 207,9 | 607,92 | 19,6  | 1202,5                | 1989,9 | 609,1  | 139,62 |



| №<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |              |               | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |             |               |               |              | Минеральные в-ва (мг) |               |               |               |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|-------------------------|--------------|---------------|-------------------------------------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-----------------------|---------------|---------------|---------------|
|           |                                   |                 | Б                       | Ж            | У             |                                           | В1            | В2          | С             | А             | Е            | Ca                    | P             | Mg            | Fe            |
| 1         | 2                                 | 3               | 4                       | 5            | 6             | 7                                         | 8             | 9           | 10            | 11            | 12           | 13                    | 14            | 15            | 16            |
| 55        | Салат из моркови с курагой        | 100             | 1.8                     | 0.2          | 18.5          | 82                                        | 0.05          | 0.06        | 1.81          | 0.00          | 1.4          | 46.12                 | 61.28         | 43.06         | 1.03          |
| 300       | Каша молочная «Дружба»            | 250/5           | 7,75                    | 10,8         | 40,5          | 290                                       | 0.13          | 0.18        | 0.26          | 77,84         | 0.35         | 153,73                | 177,4         | 43,96         | 0.98          |
| 693       | Какао                             | 200             | 3.6                     | 3.6          | 18.3          | 117                                       | 0.003         | 0.13        | 0.52          | 18.0          | 0.11         | 110.50                | 101.09        | 26.87         | 10.89         |
| т.6       | Батон                             | 75              | 5,7                     | 4,7          | 26,9          | 164                                       | 0.12          | 0.06        | 0             | 0             | 0            | 18                    | 67,5          | 25,5          | 1.5           |
| т.5       | Масло сливочное                   | 20              | 0.02                    | 14,4         | 0.02          | 154                                       | 0             | 0.02        | 0             | 80            | 0            | 4                     | 36            | 0             | 0             |
| т.1       | Сыр                               | 40              | 10,1                    | 10,1         | 8,9           | 160                                       | 0.01          | 0.12        | 0.27          | 104           | 0            | 352                   | 232           | 14,7          | 0.4           |
|           | <b>ИТОГ</b>                       |                 | <b>28,97</b>            | <b>43,8</b>  | <b>113,12</b> | <b>967</b>                                | <b>0.31</b>   | <b>0.57</b> | <b>2,86</b>   | <b>279,84</b> | <b>1,86</b>  | <b>684,35</b>         | <b>675,27</b> | <b>154,09</b> | <b>14,8</b>   |
| 214       | Ряженка                           | 200             | 6.0                     | 12.0         | 8.2           | 160                                       | 0.04          | 0.27        | 0.86          | 24.0          | 0.00         | 211.46                | 165.30        | 24.36         | 0.20          |
| т.6       | Батон                             | 50              | 4.0                     | 0.5          | 2.4           | 119                                       | 0.8           | 0.3         | 0             | 0             | 0            | 11                    | 44            | 17            | 1             |
|           | Шололад «Аленка»                  | 25              | 1.8                     | 8,7          | 13,3          | 137,5                                     | 0.02          | 0.12        | 0             | 5,5           | 0.2          | 88                    | 77,2          | 17            | 0.38          |
|           | <b>ИТОГ</b>                       |                 | <b>11,8</b>             | <b>21,2</b>  | <b>23,9</b>   | <b>417</b>                                | <b>0.14</b>   | <b>0.69</b> | <b>0.86</b>   | <b>29,5</b>   | <b>0.2</b>   | <b>310,5</b>          | <b>286,5</b>  | <b>58,36</b>  | <b>1.58</b>   |
| 67        | Салат мясной                      | 100             | 9.1                     | 23.4         | 6.1           | 272                                       | 0,07          | 0,1         | 6.5           | 0,06          | 6.6          | 32.5                  | 142.5         | 24.8          | 2.2           |
| 124       | Щи с цыпленком, сметаной          | 300/30/10       | 9,7                     | 12,8         | 8,9           | 190                                       | 0.05          | 0.09        | 12.31         | 47,66         | 0.47         | 53,75                 | 88,38         | 21,33         | 1,18          |
| 388       | Котлета рыбная                    | 120             | 17,9                    | 13,6         | 15,5          | 258                                       | 0.13          | 0.13        | 0.18          | 11,92         | 5,0          | 50,02                 | 180,14        | 33,95         | 1.13          |
| 520       | Картофельное пюре                 | 250             | 5.8                     | 8.0          | 24.5          | 160                                       | 1.66          | 0.16        | 17.26         | 36.2          | 0.33         | 59.25                 | 138.38        | 47.25         | 1.8           |
| 639       | Компот из сухофруктов             | 200             | 2.4                     | 0.1          | 41.4          | 171                                       | 0.04          | 0.08        | 0.80          | 0             | 2.75         | 70.93                 | 63.51         | 45.68         | 1.44          |
| т.6       | Хлеб                              | 100             | 7,3                     | 5,5          | 47            | 249                                       | 0.16          | 0.06        | 0             | 0             | 0            | 22,5                  | 87,5          | 32,5          | 20            |
| т.9       | Яблоко                            | 200             | 1.0                     | 0            | 22.6          | 72                                        | 0.06          | 0.08        | 40.0          | 0             | 0            | 64                    | 44            | 36            | 88            |
|           | <b>ИТОГ</b>                       |                 | <b>53,2</b>             | <b>63,4</b>  | <b>166</b>    | <b>1372</b>                               | <b>2,17</b>   | <b>0,7</b>  | <b>77,05</b>  | <b>95,84</b>  | <b>15.15</b> | <b>368,1</b>          | <b>744,41</b> | <b>241,51</b> | <b>115,75</b> |
| т.11      | Сок                               | 200             | 1                       | -            | 21.2          | 88                                        | 0.04          | 0.08        | 80            | 0             | 0            | 40                    | 36            | 20            | 0.4           |
| т.6       | Батон                             | 50              | 4.0                     | 0.5          | 24.0          | 119                                       | 0.008         | 0.03        | 0             | 0             | 0            | 12                    | 45            | 17            | 1.0           |
| т.9       | Мандарин                          | 100             | 0.7                     | -            | 7.1           | 28                                        | 0.6           | 0.03        | 38.0          | 0             | 0            | 35                    | 17            | 11            | 0.1           |
|           | <b>ИТОГ</b>                       |                 | <b>5.7</b>              | <b>0.5</b>   | <b>52.3</b>   | <b>235</b>                                | <b>0.65</b>   | <b>0.14</b> | <b>118</b>    | <b>0</b>      | <b>0</b>     | <b>87</b>             | <b>98</b>     | <b>48</b>     | <b>1.5</b>    |
| 436       | Жаркое по-домашнему               | 300             | 24,7                    | 26,9         | 33,96         | 480                                       | 0.18          | 0.22        | 4,72          | 0             | 5,15         | 36,72                 | 332,54        | 72,88         | 4.9           |
| 64        | Салат из свеклы с растит. мас.    | 100             | 1,33                    | 7,3          | 6,0           | 95                                        | 0.02          | 0.02        | 0,75          | -             | 3,77         | 30,58                 | 32,22         | 16,26         | 1,05          |
| 358       | Сырники со сгущ.молоком           | 120/20          | 16,6                    | 18,4         | 20,6          | 312                                       | 0.05          | 0.23        | 0.07          | 55,18         | 0.01         | 143,04                | 188,2         | 21,96         | 0.61          |
| 685       | Чай с сахаром                     | 200/15          | 0                       | -            | 10.9          | 52                                        | 0             | 0           | 0             | 0             | 0            | 0.40                  | 0             | 0             | 0.04          |
| т.6       | Батон                             | 75              | 5,7                     | 4,7          | 26,9          | 164                                       | 0.12          | 0.06        | 0             | 0             | 0            | 18                    | 67,5          | 25,5          | 1.5           |
| т.6       | Хлеб                              | 50              | 3,5                     | 1.5          | 23,5          | 112,5                                     | 0.08          | 0.04        | 0             | 0             | 0            | 11,25                 | 43,8          | 16,25         | 1,0           |
|           | <b>ИТОГ</b>                       |                 | <b>51,83</b>            | <b>58,8</b>  | <b>121,86</b> | <b>1216</b>                               | <b>0.45</b>   | <b>0.57</b> | <b>5,54</b>   | <b>55,18</b>  | <b>48,07</b> | <b>239,99</b>         | <b>664,26</b> | <b>152,85</b> | <b>9,1</b>    |
|           | <b>Итого хим.сост.суточ.рац.</b>  |                 | <b>151,5</b>            | <b>187,7</b> | <b>477,2</b>  | <b>4207</b>                               | <b>3,72</b>   | <b>2,67</b> | <b>204,31</b> | <b>460,36</b> | <b>65,28</b> | <b>1690</b>           | <b>2468</b>   | <b>654,8</b>  | <b>142,7</b>  |



День: Четверг      Неделя: вторая

| №<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование блюда        | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |               |               | Энергети-<br>ческая<br>ценность | Витамины (мг)  |                |               |               |             | Минеральные в-ва (мг) |               |               |               |
|-----------|------------------------------------------|-----------------|-------------------------|---------------|---------------|---------------------------------|----------------|----------------|---------------|---------------|-------------|-----------------------|---------------|---------------|---------------|
|           |                                          |                 | Б                       | Ж             | У             |                                 | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | С             | А             | Е           | Ca                    | P             | Mg            | Fe            |
| 1         | 2                                        | 3               | 4                       | 5             | 6             | 7                               | 8              | 9              | 10            | 11            | 12          | 13                    | 14            | 15            | 16            |
| 386       | Каша пшениная вязкая с<br>чернословом    | 250/5           | 9,1                     | 11,3          | 42,1          | 306                             | 0.19           | 0.18           | 0.26          | 77,34         | 0.34        | 156,69                | 200,5         | 53,46         | 1.43          |
| 692       | Кофейный напиток с мол.                  | 200             | 3.0                     | 3.1           | 17.9          | 109                             | 0.03           | 0.12           | 0.52          | 18.0          | 0.10        | 106.0                 | 78.30         | 12.18         | 0.13          |
| т.6       | Батон                                    | 75              | 5,7                     | 4,7           | 26,9          | 164                             | 0.12           | 0.06           | 0             | 0             | 0           | 18                    | 67,5          | 25,5          | 1.5           |
| т.5       | Масло сливочное                          | 20              | 0.02                    | 14,4          | 0.02          | 154                             | 0              | 0.02           | 0             | 80            | 0           | 4                     | 36            | 0             | 0             |
| т.1       | Сыр                                      | 40              | 10,1                    | 10,1          | 8,9           | 160                             | 0.01           | 0.12           | 0.27          | 104           | 0           | 352                   | 232           | 14,7          | 0.4           |
|           | <b>ИТОГ</b>                              |                 | <b>27,92</b>            | <b>43,6</b>   | <b>95,8</b>   | <b>893</b>                      | <b>0.35</b>    | <b>0.5</b>     | <b>1,05</b>   | <b>279,3</b>  | <b>0.44</b> | <b>636,7</b>          | <b>614,3</b>  | <b>105,8</b>  | <b>3,46</b>   |
| 645       | Кефир                                    | 200             | 5.6                     | 6.1           | 8.2           | 117                             | 0.04           | 0.27           | 0.86          | 24.0          | 0.00        | 211.46                | 165.30        | 24.36         | 0.20          |
| т.6       | Батон                                    | 50              | 4.0                     | 0.5           | 2.4           | 119                             | 0.8            | 0.3            | 0             | 0             | 0           | 11                    | 44            | 17            | 1             |
|           | Конфета, батончик Сникерс                | 25              | 1.8                     | 6,0           | 14,8          | 122,8                           | 0.003          | 0.03           | 0.13          | 11,5          | 0.38        | 23,25                 | 47,5          | 18,0          | 1,2           |
|           | <b>ИТОГ</b>                              |                 | <b>11,4</b>             | <b>12,6</b>   | <b>25,4</b>   | <b>359</b>                      | <b>0.844</b>   | <b>0.6</b>     | <b>0.99</b>   | <b>35,5</b>   | <b>0.38</b> | <b>245,7</b>          | <b>256,8</b>  | <b>59,36</b>  | <b>2,4</b>    |
| 71        | Винегрет овощной                         | 100             | 1.4                     | 10.1          | 6.8           | 124                             | 0.04           | 0.07           | 0.9           | 1.1           | 0           | 21.01                 | 30.63         | 11.05         | -             |
| 140       | Суп картофельный с макар.<br>изд., цыпл. | 300/30          | 10,4                    | 9,2           | 22.8          | 217                             | 0.13           | 0.1            | 8.2           | 27,9          | 0.6         | 22,23                 | 117,48        | 31,09         | 1.6           |
| 89        | Сельдь с луком                           | 100             | 6,3                     | 10,0          | 3,6           | 135                             | 0.0            | 0.0            | 2,65          | 4,1           | 0.52        | 42,89                 | 127,1         | 27,13         | 1.55          |
| 520       | Картофельное пюре                        | 250             | 5.8                     | 8.0           | 24.5          | 160                             | 1.66           | 0.16           | 17.26         | 36.2          | 0.33        | 59.25                 | 138.38        | 47.25         | 1.8           |
| 639       | Компот из сухофруктов                    | 200             | 0.02                    | 2.01          | 17.2          | 68                              | 0.01           | 0.01           | 1.60          | 0.00          | 0.08        | 6.03                  | 3.83          | 3.13          | 0.80          |
| т.6       | Хлеб                                     | 80              | 5.8                     | 4.2           | 37.2          | 199                             | 0.13           | 0.05           | 0             | 0             | 0           | 18                    | 70            | 26            | 1.6           |
| т.9       | Апельсин                                 | 200             | 0.2                     | -             | 16.8          | 70                              | 0.08           | 0.06           | 120.0         | 0             | 0           | 68                    | 46            | 26            | 0.6           |
|           | <b>ИТОГ</b>                              |                 | <b>29,92</b>            | <b>43,51</b>  | <b>128,9</b>  | <b>973</b>                      | <b>2.05</b>    | <b>0.45</b>    | <b>151,06</b> | <b>69,3</b>   | <b>1.53</b> | <b>237,41</b>         | <b>533,42</b> | <b>171,65</b> | <b>7,95</b>   |
| т.11      | Сок                                      | 200             | 1                       | -             | 18.61         | 88                              | 0.08           | 0.04           | 80.0          | 0             | 0           | 36                    | 26            | 22            | 0.6           |
| т.6       | Батон                                    | 50              | 4.0                     | 0.5           | 24.0          | 119                             | 0.008          | 0.03           | 0             | 0             | 0           | 12                    | 45            | 17            | 1.0           |
| т.9       | Яблоко                                   | 200             | 1.0                     | 0             | 22.6          | 72                              | 0.06           | 0.08           | 40.0          | 0             | 0           | 64                    | 44            | 36            | 88            |
|           | <b>ИТОГ</b>                              |                 | <b>6.0</b>              | <b>0.5</b>    | <b>65,21</b>  | <b>279</b>                      | <b>0.15</b>    | <b>0.15</b>    | <b>120.0</b>  | <b>0</b>      | <b>0</b>    | <b>112</b>            | <b>115</b>    | <b>75</b>     | <b>89.6</b>   |
| 43        | Салат из белок.капусты                   | 100             | 2.0                     | 4.5           | 9.2           | 85                              | 0.02           | 0.03           | 9.33          | 0.0           | 2.42        | 50.93                 | 28.86         | 15.25         | 0.62          |
| 443       | Плов с мясом                             | 300             | 24,2                    | 24,2          | 51,3          | 526                             | 0.04           | 0.03           | 1.12          | 0.0           | 0.0         | 14,81                 | 112,18        | 42,65         | 1,05          |
| 267       | Блины со сгущ.молоком                    | 150/20          | 11,9                    | 22,7          | 52,3          | 463                             | 0.14           | 0.23           | 0.60          | 116,88        | 3,76        | 143,9                 | 176,4         | 26,7          | 1,23          |
| 685       | Чай с сахаром                            | 200/15          | 0.0                     | -             | 10.9          | 52                              | 0.00           | 0.00           | 0.00          | 0.00          | 0.00        | 0.40                  | 0.00          | 0.00          | 0.04          |
| т.6       | Батон                                    | 75              | 5,7                     | 4,7           | 26,9          | 164                             | 0.12           | 0.06           | 0             | 0             | 0           | 18                    | 67,5          | 25,5          | 1.5           |
| т.6       | Хлеб                                     | 50              | 3,5                     | 1.5           | 23,5          | 112,5                           | 0.08           | 0.04           | 0             | 0             | 0           | 11,25                 | 43,8          | 16,25         | 1,0           |
| т.5       | Масло сливочное                          | 20              | 0.02                    | 14,4          | 0.02          | 154                             | 0              | 0.02           | 0             | 80            | 0           | 4                     | 36            | 0             | 0             |
|           | <b>ИТОГ</b>                              |                 | <b>47,32</b>            | <b>72,0</b>   | <b>174,12</b> | <b>1557</b>                     | <b>0.4</b>     | <b>0.41</b>    | <b>11,05</b>  | <b>196,88</b> | <b>6,18</b> | <b>239,29</b>         | <b>464,74</b> | <b>126,35</b> | <b>5,44</b>   |
|           | <b>Итого хим.сост.суточ.рац.</b>         |                 | <b>122,56</b>           | <b>172,21</b> | <b>489,4</b>  | <b>4,61</b>                     | <b>3,79</b>    | <b>2,11</b>    | <b>284,15</b> | <b>580,98</b> | <b>8,53</b> | <b>1471</b>           | <b>1984</b>   | <b>538,16</b> | <b>108,25</b> |



| №<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |              |               | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |             |               |               |              | Минеральные в-ва (мг) |               |               |               |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|-------------------------|--------------|---------------|-------------------------------------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-----------------------|---------------|---------------|---------------|
|           |                                   |                 | Б                       | Ж            | У             |                                           | В1            | В2          | С             | А             | Е            | Ca                    | P             | Mg            | Fe            |
| 1         | 2                                 | 3               | 4                       | 5            | 6             | 7                                         | 8             | 9           | 10            | 11            | 12           | 13                    | 14            | 15            | 16            |
| 340       | Омлет натуральный                 | 250/5           | 21,9                    | 34,5         | 3,5           | 411                                       | 0.05          | 0.5         | 0.03          | 182           | 1.5          | 132,4                 | 287,1         | 21,65         | 3,13          |
| 693       | Какао с молоком                   | 200             | 4.9                     | 5.0          | 32.5          | 190                                       | 0.03          | 0.13        | 0.52          | 18.0          | 0.11         | 110.50                | 101.09        | 26.87         | 10.89         |
| т.6       | Батон                             | 75              | 5,7                     | 4,7          | 26,9          | 164                                       | 0.12          | 0.06        | 0             | 0             | 0            | 18                    | 67,5          | 25,5          | 1.5           |
| т.1       | Сыр                               | 40              | 10,1                    | 10,1         | 8,9           | 160                                       | 0.01          | 0.12        | 0.27          | 104           | 0            | 352                   | 232           | 14,7          | 0.4           |
| т.5       | Масло сливочное                   | 20              | 0.02                    | 14,4         | 0.02          | 154                                       | 0             | 0.02        | 0             | 80            | 0            | 4                     | 36            | 0             | 0             |
|           | <b>ИТОГ</b>                       |                 | <b>42,62</b>            | <b>68,7</b>  | <b>71,82</b>  | <b>1079</b>                               | <b>0.21</b>   | <b>0.83</b> | <b>0,82</b>   | <b>384,0</b>  | <b>1.61</b>  | <b>616,9</b>          | <b>723,7</b>  | <b>88,72</b>  | <b>16,01</b>  |
| 645       | Кефир                             | 200             | 5.6                     | 6.1          | 8.2           | 117                                       | 0.04          | 0.27        | 0.86          | 24.0          | 0            | 211.46                | 165.3         | 24.36         | 0.2           |
| т.6       | Батон                             | 50              | 4.0                     | 0.5          | 2.4           | 119                                       | 0.8           | 0.3         | 0             | 0             | 0            | 11                    | 44            | 17            | 1             |
|           | Конфета, твикс                    | 25              | 1,2                     | 6,2          | 16,0          | 126                                       | 0.03          | 0.05        | 0.15          | 5             | 0.18         | 26,5                  | 26,3          | 6,75          | 0.2           |
|           | <b>ИТОГ</b>                       |                 | <b>10.8</b>             | <b>12,8</b>  | <b>16,6</b>   | <b>362</b>                                | <b>0.87</b>   | <b>0.62</b> | <b>1,01</b>   | <b>29,0</b>   | <b>0.18</b>  | <b>248,96</b>         | <b>235,6</b>  | <b>48,11</b>  | <b>1.4</b>    |
| 50        | Салат из свеклы с сыром           | 100             | 5,4                     | 14,2         | 7,2           | 178                                       | 0,01          | 0,01        | 7,7           | 0             | 3,7          | 30,5                  | 32,2          | 16,2          | 1,05          |
| 138       | Суп гороховый с цыпленком         | 300/30          | 15,2                    | 10,95        | 23.55         | 256                                       | 0.3           | 0.16        | 8,8           | 36,39         | 0.6          | 43,5                  | 172,69        | 51,7          | 2,84          |
| 437       | Гуляш из говядины                 | 100/100         | 13,9                    | 13,6         | 2,8           | 189                                       | 0.003         | 0,08        | 0.33          | 0.00          | 0.41         | 7,7                   | 131,03        | 17,7          | 1,93          |
| 332       | Макароны отварные                 | 200             | 7.3                     | 5.6          | 44.4          | 261.3                                     | 0.008         | 0.03        | 0.00          | 23.6          | 1.12         | 12.44                 | 54.08         | 9.75          | 0.99          |
| 639       | Компот из сухофруктов             | 200             | 0.02                    | 2.01         | 17.2          | 68                                        | 0.01          | 0.01        | 1.60          | 0.00          | 0.08         | 6.03                  | 3.83          | 3.13          | 0.80          |
| т.6       | Хлеб                              | 100             | 7,3                     | 5,5          | 47            | 249                                       | 0.16          | 0.06        | 0             | 0             | 0            | 22,5                  | 87,5          | 32,5          | 20            |
| т.9       | Апельсин                          | 200             | 0.2                     | -            | 16.8          | 70                                        | 0.08          | 0.06        | 120.0         | 0             | 0            | 68                    | 46            | 26            | 0.6           |
|           | <b>ИТОГ</b>                       |                 | <b>49,32</b>            | <b>51,86</b> | <b>158,95</b> | <b>1271</b>                               | <b>0,57</b>   | <b>0.41</b> | <b>138,4</b>  | <b>59,99</b>  | <b>5,91</b>  | <b>190,7</b>          | <b>527,3</b>  | <b>156,98</b> | <b>27,61</b>  |
| т.11      | Сок натуральный                   | 200             | 1.0                     | -            | 21.2          | 88                                        | 0.02          | 0.02        | 4.0           | 0             | 0            | 14                    | 14            | 8             | 2.8           |
| т.6       | Батон                             | 50              | 4.0                     | 0.5          | 24.0          | 119                                       | 0.008         | 0.03        | 0             | 0             | 0            | 12                    | 45            | 17            | 1.0           |
|           | <b>ИТОГ</b>                       |                 | <b>9.6</b>              | <b>6.1</b>   | <b>40.4</b>   | <b>259</b>                                | <b>0.05</b>   | <b>0.3</b>  | <b>0.86</b>   | <b>24.00</b>  | <b>0</b>     | <b>223.46</b>         | <b>210.3</b>  | <b>41.96</b>  | <b>1.2</b>    |
| 43        | Салат из белок.капусты            | 100             | 2.0                     | 4.5          | 9.2           | 85                                        | 0.02          | 0.03        | 9.33          | 0.0           | 2.42         | 50.93                 | 28.86         | 15.25         | 0.62          |
| 451       | Котлета из говядины п/ф           | 120             | 17,4                    | 19,7         | 15,5          | 311                                       | 0.07          | 0.14        | 0.06          | 32,84         | 3.84         | 42,6                  | 169,5         | 33,19         | 1.7           |
| 520       | Картофельное пюре                 | 250             | 5.8                     | 8.0          | 24.5          | 160                                       | 1.66          | 0.16        | 17.26         | 36.25         | 0.33         | 59.25                 | 138.38        | 47.25         | 1.8           |
| 358       | Сырники со сгущ.молоком           | 120/20          | 16,6                    | 18,4         | 20,6          | 312                                       | 0.05          | 0.23        | 0.07          | 55,18         | 0.01         | 143,04                | 188,2         | 21,96         | 0.61          |
| 629       | Чай с лимоном                     | 200/15/7        | 0.1                     | 0.0          | 13.8          | 54                                        | 0.00          | 0.00        | 1.12          | 0.00          | 0.01         | 2.86                  | 1.34          | 0.73          | 0.08          |
| т.6       | Хлеб                              | 50              | 3,5                     | 1.5          | 23,5          | 112,5                                     | 0.08          | 0.04        | 0             | 0             | 0            | 11,25                 | 43,8          | 16,25         | 1,0           |
| т.9       | Яблоко                            | 200             | 1.0                     | -            | 18.0          | 52                                        | 0.12          | 0.08        | 40.0          | 0             | 0            | 64                    | 44            | 36            | 88            |
|           | <b>ИТОГ</b>                       |                 | <b>46,4</b>             | <b>52,1</b>  | <b>125,1</b>  | <b>1087</b>                               | <b>2,0</b>    | <b>0.68</b> | <b>67,84</b>  | <b>124,27</b> | <b>6,61</b>  | <b>373,9</b>          | <b>614,08</b> | <b>170,63</b> | <b>93.81</b>  |
|           | <b>Итого хим.сост.суточ.рац.</b>  |                 | <b>158,7</b>            | <b>191,6</b> | <b>412,9</b>  | <b>4058</b>                               | <b>3,7</b>    | <b>2,84</b> | <b>208,93</b> | <b>621,26</b> | <b>14,31</b> | <b>1653,9</b>         | <b>2310,9</b> | <b>506,4</b>  | <b>140,03</b> |



| №<br>рец. | Прием пищи,<br>наименование блюда   | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |              |              | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |             |              |               |              | Минеральные в-ва (мг) |                |               |              |
|-----------|-------------------------------------|-----------------|-------------------------|--------------|--------------|-------------------------------------------|---------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-----------------------|----------------|---------------|--------------|
|           |                                     |                 | Б                       | Ж            | У            |                                           | В1            | В2          | С            | А             | Е            | Ca                    | P              | Mg            | Fe           |
| 1         | 2                                   | 3               | 4                       | 5            | 6            | 7                                         | 8             | 9           | 10           | 11            | 12           | 13                    | 14             | 15            | 16           |
| 55        | Салат из моркови с курагой          | 100             | 1.8                     | 0,2          | 18,5         | 82                                        | 0.05          | 0.07        | 1,82         | 0.00          | 1,4          | 46,12                 | 62,28          | 43,07         | 1,03         |
| 257       | Каша рисовая молоч. вязкая          | 250/5           | 3,75                    | 10           | 39,5         | 272,5                                     | 0.06          | 0.18        | 0.28         | 78,84         | 0.35         | 152,5                 | 153,4          | 33,94         | 0.51         |
| 692       | Кофейный напиток с мол.             | 200             | 3.0                     | 3.1          | 17.9         | 109                                       | 0.03          | 0.12        | 0.52         | 18.0          | 0.10         | 106.0                 | 78.30          | 12.18         | 0.13         |
| т.6       | Батон                               | 75              | 5,7                     | 4,7          | 26,9         | 164                                       | 0.12          | 0.06        | 0            | 0             | 0            | 18                    | 67,5           | 25,5          | 1.5          |
| т.5       | Масло сливочное                     | 20              | 0.02                    | 14,4         | 0.02         | 154                                       | 0             | 0.02        | 0            | 80            | 0            | 4                     | 36             | 0             | 0            |
|           | <b>ИТОГ</b>                         |                 | <b>14,3</b>             | <b>32,4</b>  | <b>102,8</b> | <b>782</b>                                | <b>0.26</b>   | <b>0.45</b> | <b>2.62</b>  | <b>176,8</b>  | <b>1,85</b>  | <b>326,6</b>          | <b>397,5</b>   | <b>114,69</b> | <b>3,17</b>  |
| 214       | Ряженка                             | 200             | 6.0                     | 12.0         | 8.2          | 160                                       | 0.04          | 0.27        | 0.86         | 24.0          | 0.00         | 211.46                | 165.30         | 24.36         | 0.20         |
| т.6       | Батон                               | 50              | 4.0                     | 0.5          | 2.4          | 119                                       | 0.8           | 0.3         | 0            | 0             | 0            | 11                    | 44             | 17            | 1            |
|           | Шололад «Аленка»                    | 25              | 1.8                     | 8,7          | 13,3         | 137,5                                     | 0.02          | 0.12        | 0            | 5,5           | 0.2          | 88                    | 77,2           | 17            | 0.38         |
|           | <b>ИТОГ</b>                         |                 | <b>11,8</b>             | <b>21,2</b>  | <b>23,9</b>  | <b>417</b>                                | <b>0.14</b>   | <b>0.69</b> | <b>0.86</b>  | <b>29,5</b>   | <b>0.2</b>   | <b>310,5</b>          | <b>286,5</b>   | <b>58,36</b>  | <b>1.58</b>  |
| 132       | Рассольник с цыпл., сметан          | 300/30/10       | 29,22                   | 13,15        | 19,0         | 236                                       | 0.11          | 0.12        | 8,34         | 47,66         | 0.57         | 34,02                 | 132,91         | 39,85         | 1.71         |
| 451       | Шницель из говядины                 | 120             | 17,4                    | 19,7         | 15,5         | 311                                       | 0.07          | 0.14        | 0.06         | 32,84         | 3.84         | 42,6                  | 169,5          | 33,19         | 1.7          |
| 534       | Капуста тушеная                     | 250             | 5,5                     | 8,1          | 23,5         | 189                                       | 0.08          | 0.1         | 41,13        | 0             | 4,29         | 128,3                 | 99,4           | 49,08         | 1,9          |
| 639       | Компот из сухофруктов               | 200             | 0.02                    | 2.01         | 17.2         | 68                                        | 0.01          | 0.01        | 1.60         | 0.00          | 0.08         | 6.03                  | 3.83           | 3.13          | 0.80         |
| т.6       | Хлеб                                | 100             | 7,3                     | 5,5          | 47           | 249                                       | 0.16          | 0.06        | 0            | 0             | 0            | 22,5                  | 87,5           | 32,5          | 20           |
| т.9       | Яблоко                              | 200             | 1.0                     | -            | 22.6         | 72                                        | 0.06          | 0.04        | 20.0         | 0             | 0            | 32                    | 22             | 18            | 4.4          |
|           | <b>ИТОГ</b>                         |                 | <b>60,44</b>            | <b>48,46</b> | <b>144,8</b> | <b>1125</b>                               | <b>0.49</b>   | <b>0.46</b> | <b>71,13</b> | <b>80,5</b>   | <b>8,78</b>  | <b>265,5</b>          | <b>515,14</b>  | <b>175,75</b> | <b>30,51</b> |
| т.11      | Сок                                 | 200             | 1.0                     | -            | 21.0         | 88                                        | 0.04          | 0.08        | 8.0          | 0             | 0            | 40                    | 36             | 20            | 0.4          |
| т.6       | Батон                               | 50              | 4.0                     | 0.5          | 24.0         | 119                                       | 0.008         | 0.03        | 0            | 0             | 0            | 12                    | 45             | 17            | 1.0          |
| т.9       | Банан                               | 200             | 1.6                     | -            | 16.2         | 52                                        | 0.08          | 0.1         | 20.0         | 0             | 0            | 16                    | 56             | 84            | 0.12         |
|           | <b>ИТОГ</b>                         |                 | <b>6,6</b>              | <b>0.5</b>   | <b>61,2</b>  | <b>259</b>                                | <b>0.13</b>   | <b>0.21</b> | <b>28.0</b>  | <b>0</b>      | <b>0</b>     | <b>68</b>             | <b>137</b>     | <b>121</b>    | <b>1.52</b>  |
| 39        | Салат « Школьный»                   | 100             | 1.5                     | 7.5          | 5.5          | 93                                        | 0.03          | 0.03        | 2.4          | 0             | 3.78         | 25.32                 | 40.52          | 16.77         | 0.87         |
| 436       | Жаркое по-домашнему                 | 300             | 24,7                    | 26,9         | 33,96        | 480                                       | 0.18          | 0.22        | 4,72         | 0             | 5,15         | 36,72                 | 332,54         | 72,88         | 4.9          |
| 358       | Сырники со сгущ.молоком             | 120/20          | 16,6                    | 18,4         | 20,6         | 312                                       | 0.05          | 0.23        | 0.07         | 55,18         | 0.01         | 143,04                | 188,2          | 21,96         | 0.61         |
| 629       | Чай с лимоном                       | 200/7           | 0.1                     | 0.0          | 13.8         | 54                                        | 0.00          | 0.00        | 1.12         | 0.00          | 0.01         | 2.86                  | 1.34           | 0.73          | 0.08         |
| т.6       | Батон                               | 75              | 5,7                     | 4,7          | 26,9         | 164                                       | 0.12          | 0.06        | 0            | 0             | 0            | 18                    | 67,5           | 25,5          | 1.5          |
| т.6       | Хлеб                                | 50              | 3,5                     | 1.5          | 23,5         | 112,5                                     | 0.08          | 0.04        | 0            | 0             | 0            | 11,25                 | 43,8           | 16,25         | 1,0          |
|           | <b>ИТОГ</b>                         |                 | <b>52,1</b>             | <b>59,0</b>  | <b>124,3</b> | <b>1216</b>                               | <b>0.46</b>   | <b>0.58</b> | <b>8,31</b>  | <b>55,18</b>  | <b>8.95</b>  | <b>237,19</b>         | <b>673,9</b>   | <b>154,09</b> | <b>8,96</b>  |
|           | <b>Итого хим.сост.суточ.рациона</b> |                 | <b>145,24</b>           | <b>161,6</b> | <b>457,0</b> | <b>3799</b>                               | <b>1.48</b>   | <b>2,39</b> | <b>110,9</b> | <b>341,98</b> | <b>19,78</b> | <b>1207,8</b>         | <b>2010,04</b> | <b>623,89</b> | <b>45,74</b> |



| №<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование блюда          | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |              |               | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |             |              |               |              | Минеральные в-ва (мг) |               |               |              |
|-----------|--------------------------------------------|-----------------|-------------------------|--------------|---------------|-------------------------------------------|---------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-----------------------|---------------|---------------|--------------|
|           |                                            |                 | Б                       | Ж            | У             |                                           | В1            | В2          | С            | А             | Е            | Ca                    | P             | Mg            | Fe           |
| 1         | 2                                          | 3               | 4                       | 5            | 6             | 7                                         | 8             | 9           | 10           | 11            | 12           | 13                    | 14            | 15            | 16           |
| 340       | Омлет натуральный                          | 250/5           | 21,9                    | 34,5         | 3,5           | 411                                       | 0.05          | 0.5         | 0.03         | 182           | 1.5          | 132,4                 | 287,1         | 21,65         | 3,13         |
| 693       | Какао                                      | 200             | 3,6                     | 3,6          | 18,3          | 117                                       | 0.003         | 0.13        | 0,52         | 18            | 0.11         | 110,5                 | 101,09        | 26,87         | 10,89        |
| т.6       | Батон                                      | 75              | 5,7                     | 4,7          | 26,9          | 164                                       | 0.12          | 0.06        | 0            | 0             | 0            | 18                    | 67,5          | 25,5          | 1.5          |
| т.5       | Масло сливочное                            | 20              | 0.02                    | 14,4         | 0.02          | 154                                       | 0             | 0.02        | 0            | 80            | 0            | 4                     | 36            | 0             | 0            |
| т.1       | Сыр                                        | 40              | 10,1                    | 10,1         | 8,9           | 160                                       | 0.01          | 0.12        | 0.27         | 104           | 0            | 352                   | 232           | 14,7          | 0.4          |
|           | <b>ИТОГ</b>                                |                 | <b>41,32</b>            | <b>67,3</b>  | <b>57,62</b>  | <b>1006</b>                               | <b>0.18</b>   | <b>0.83</b> | <b>0,82</b>  | <b>384</b>    | <b>1,61</b>  | <b>616,9</b>          | <b>723,7</b>  | <b>88,72</b>  | <b>15,92</b> |
| 645       | Кефир                                      | 200             | 5.6                     | 6.1          | 8.2           | 117                                       | 0.04          | 0.27        | 0.86         | 24.0          | 0.00         | 211.46                | 165.30        | 24.36         | 0.20         |
| т.6       | Батон                                      | 50              | 4.0                     | 0.5          | 2.4           | 119                                       | 0.8           | 0.3         | 0            | 0             | 0            | 11                    | 44            | 17            | 1            |
|           | Конфета, батончик Сникерс                  | 25              | 1.8                     | 6,0          | 14,8          | 122,8                                     | 0.003         | 0.03        | 0.13         | 11,5          | 0.38         | 23,25                 | 47,5          | 18,0          | 1,2          |
|           | <b>ИТОГ</b>                                |                 | <b>11,4</b>             | <b>12,6</b>  | <b>25,4</b>   | <b>359</b>                                | <b>0.844</b>  | <b>0.6</b>  | <b>0.99</b>  | <b>35,5</b>   | <b>0.38</b>  | <b>245,7</b>          | <b>256,8</b>  | <b>59,36</b>  | <b>2,4</b>   |
| 64        | Салат из свеклы с растит.<br>маслом        | 100             | 1,33                    | 7,3          | 6,0           | 95                                        | 0.02          | 0.02        | 0,75         | -             | 3,77         | 30,58                 | 32,22         | 16,26         | 1,05         |
| 124       | Щи с цыпленком, сметаной                   | 300/30/10       | 9,7                     | 12,8         | 8,9           | 190                                       | 0.05          | 0.09        | 12.31        | 47,66         | 0.47         | 53,75                 | 88,38         | 21,33         | 1,18         |
| 374       | Рыба тушеная в томатном соусе<br>с овощами | 120/40          | 26,84                   | 12,12        | 5,5           | 238                                       | 0.14          | 0.14        | 1.27         | 20,24         | 2,21         | 29,5                  | 182,9         | 40,6          | 1,02         |
| 520       | Картофельное пюре                          | 250             | 5,8                     | 8,0          | 24,5          | 160                                       | 1,66          | 0.16        | 17,26        | 36,25         | 0,33         | 59,25                 | 138,38        | 47,25         | 1,8          |
| 639       | Компот из сухофруктов                      | 200             | 2.4                     | 0.1          | 41.4          | 171                                       | 0.04          | 0.08        | 0.8          | 0.00          | 2.75         | 70.93                 | 63.51         | 45.68         | 1.44         |
| т.6       | Хлеб                                       | 100             | 7,3                     | 5,5          | 47            | 249                                       | 0.16          | 0.06        | 0            | 0             | 0            | 22,5                  | 87,5          | 32,5          | 20           |
| т.9       | Банан                                      | 200             | 1.6                     | -            | 16.2          | 52                                        | 0.08          | 0.10        | 20.0         | 0             | 0            | 16.0                  | 56.0          | 84.0          | 0.12         |
|           | <b>ИТОГ</b>                                |                 | <b>54,97</b>            | <b>45,82</b> | <b>149,5</b>  | <b>1155</b>                               | <b>2,15</b>   | <b>0,65</b> | <b>52,39</b> | <b>104,15</b> | <b>9,53</b>  | <b>282,51</b>         | <b>648,89</b> | <b>287,62</b> | <b>26,61</b> |
| т.11      | Сок натуральный                            | 200             | 1                       | -            | 21.2          | 88                                        | 0.02          | 0.02        | 4.0          | 0             | 0            | 14                    | 14            | 8             | 2.8          |
| т.6       | Батон                                      | 50              | 4.0                     | 0.5          | 24.0          | 119                                       | 0.008         | 0.03        | 0            | 0             | 0            | 12                    | 45            | 17            | 1.0          |
| т.9       | Апельсин                                   | 200             | 0.2                     | -            | 16.8          | 70                                        | 0.08          | 0.06        | 120.0        | 0             | 0            | 68                    | 46            | 26            | 0.6          |
|           | <b>ИТОГ</b>                                |                 | <b>5.2</b>              | <b>0.5</b>   | <b>62,0</b>   | <b>277</b>                                | <b>0.036</b>  | <b>0.11</b> | <b>124.0</b> | <b>0</b>      | <b>0</b>     | <b>94</b>             | <b>105</b>    | <b>51</b>     | <b>4,4</b>   |
| 39        | Салат « Школьный»                          | 100             | 1.5                     | 7.5          | 5.5           | 93                                        | 0.03          | 0.03        | 2.4          | 0             | 3.78         | 25.32                 | 40.52         | 16.77         | 0.87         |
| 451       | Котлета из говядины                        | 120             | 17,4                    | 19,7         | 15,5          | 311                                       | 0.07          | 0.14        | 0.06         | 32,84         | 3.84         | 42,6                  | 169,5         | 33,19         | 1.7          |
| 297       | Каша гречневая рассыпчатая                 | 200/7           | 9.5                     | 7.7          | 38.1          | 264                                       | 0.02          | 0.15        | 1.13         | 39.3          | 1.29         | 71.0                  | 248.0         | 175.0         | 5.29         |
| 587       | Соус томатный                              | 30              | 0,5                     | 1,5          | 3             | 33                                        | 0.02          | 0,02        | 1            | 10,6          | 0.05         | 2,55                  | 7             | 3,6           | 0.15         |
| 685       | Чай с сахаром                              | 200/15          | 0.00                    | -            | 10.9          | 52                                        | 0.00          | 0.00        | 0.00         | 0.00          | 0.00         | 0.40                  | 0.00          | 0.00          | 0.04         |
| т.6       | Батон                                      | 75              | 5,7                     | 4,7          | 26,9          | 164                                       | 0.12          | 0.06        | 0            | 0             | 0            | 18                    | 67,5          | 25,5          | 1.5          |
| т.5       | Масло сливочное                            | 20              | 0.02                    | 14,4         | 0.02          | 154                                       | 0             | 0.02        | 0            | 80            | 0            | 4                     | 36            | 0             | 0            |
| т.6       | Хлеб                                       | 50              | 3,5                     | 1.5          | 23,5          | 112,5                                     | 0.08          | 0.04        | 0            | 0             | 0            | 11,25                 | 43,8          | 16,25         | 1,0          |
|           | <b>ИТОГ</b>                                |                 | <b>38,12</b>            | <b>57,0</b>  | <b>123,42</b> | <b>1184</b>                               | <b>0,34</b>   | <b>0,46</b> | <b>4.59</b>  | <b>162,7</b>  | <b>8.96</b>  | <b>175,12</b>         | <b>612,32</b> | <b>270,31</b> | <b>10,55</b> |
|           | <b>Итого хим. сост.сут.рациона</b>         |                 | <b>151,0</b>            | <b>183,2</b> | <b>447,9</b>  | <b>3981</b>                               | <b>3,55</b>   | <b>2,65</b> | <b>182,8</b> | <b>686,4</b>  | <b>20,48</b> | <b>1320,23</b>        | <b>2346,7</b> | <b>757,01</b> | <b>59,88</b> |