

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «КОП»

И.В. Рыбакова



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «СОШ № 15»

Е.А. Стародумова



# Примерное 10 дневное меню с расчетом калорий 5-11 классы в общеобразовательных учреждениях (завтрак, обед)

2026-2027 годы

1 день

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |         |       |       |       | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |       | № рецеп-туры | Сборник рецептов |        |       |        |      |
|------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------|---------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------------|------------------|--------|-------|--------|------|
|                                          |              | Белки, г         | Жиры, г |                               | Углеводы, г | В1, мг  | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг               | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | K, мг |              |                  | I, мкг | F, мг | Se, мг |      |
|                                          |              |                  |         |                               |             |         |       |       |       |                      |        |        |        |        |        |       |              |                  |        |       |        |      |
| Завтрак                                  |              |                  |         |                               |             |         |       |       |       |                      |        |        |        |        |        |       |              |                  |        |       |        |      |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ |              | 250/5            | 9.3     | 8.8                           | 67.7        | 388.3   | 0.09  | 0.78  | 0.04  | 0.46                 | 0.08   | 0.19   | 173.21 | 52.97  | 209.65 | 0.84  | 294.14       | 14.45            | 0.04   | 0.01  | 8/4    | 2015 |
| ЧАЙ С САХАРОМ                            |              | 200              | 0.2     | 0.0                           | 6.4         | 26.4    | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00         | 0.00             | 0.00   | 0.00  | 14/10  | 2015 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ     |              | 55               | 8.9     | 13.4                          | 10.4        | 183.5   | 0.02  | 0.00  | 0.08  | 0.40                 | 0.00   | 0.00   | 135.00 | 7.00   | 86.00  | 0.30  | 0.00         | 0.00             | 0.00   | 0.00  | 3      | 2008 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ                           |              | 50               | 3.6     | 1.4                           | 24.9        | 127.1   | 0.05  | 0.00  | 0.00  | 0.00                 | 0.00   | 0.02   | 8.55   | 5.85   | 29.25  | 0.45  | 46.00        | 0.00             | 0.00   | 0.00  |        | 2015 |
| Итого за прием пищи:                     |              | 560              | 22.0    | 23.6                          | 109.4       | 725.3   | 0.16  | 0.78  | 0.12  | 0.86                 | 0.08   | 0.21   | 316.76 | 65.82  | 324.90 | 1.59  | 340.14       | 14.45            | 0.04   | 0.01  |        |      |
| Обед                                     |              |                  |         |                               |             |         |       |       |       |                      |        |        |        |        |        |       |              |                  |        |       |        |      |
| КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ                |              | 100              | 1.4     | 7.9                           | 8.4         | 109.9   | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00         | 0.00             | 0.00   | 0.00  | 1/1    | 2015 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ     |              | 250/5            | 2.5     | 5.6                           | 15.9        | 124.5   | 0.09  | 6.71  | 0.23  | 0.26                 | 0.08   | 0.07   | 30.33  | 28.50  | 67.74  | 1.06  | 500.22       | 4.85             | 0.03   | 0.00  | 91     | 2008 |
| КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУР С ТОМАТНЫМ СОУСОМ    |              | 100/50           | 19.3    | 21.2                          | 19.4        | 315.4   | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00         | 0.00             | 0.00   | 0.00  | 17/8   | 2015 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ                    |              | 180              | 6.6     | 5.6                           | 41.9        | 244.2   | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00         | 0.00             | 0.00   | 0.00  | 3/4    | 2015 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ              |              | 200              | 0.0     | 0.0                           | 9.7         | 38.7    | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.93         | 0.00             | 0.00   | 0.00  | 402    | 2008 |
| ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИННЫЙ             |              | 50               | 3.7     | 0.3                           | 24.3        | 114.9   | 0.06  | 0.00  | 0.00  | 0.98                 | 0.00   | 0.03   | 10.35  | 14.85  | 37.80  | 64.50 | 0.90         | 0.00             | 0.00   | 0.00  |        | 2015 |
| Итого за прием пищи:                     |              | 935              | 33.6    | 40.6                          | 119.6       | 947.6   | 0.15  | 6.71  | 0.23  | 1.24                 | 0.08   | 0.10   | 49.37  | 45.24  | 105.54 | 1.96  | 565.65       | 4.85             | 0.04   | 0.00  |        |      |
| Всего за день:                           |              |                  | 55.6    | 64.2                          | 229.0       | 1 672.8 | 0.31  | 7.49  | 0.35  | 2.10                 | 0.16   | 0.31   | 366.13 | 111.06 | 430.44 | 3.55  | 905.79       | 19.30            | 0.08   | 0.01  |        |      |

| Прием пищи, наименование блюда                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |       | № рецеп-туры | Сборник рецептур |      |
|-----------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------------|------------------|------|
|                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод-ы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | K, мг  | I, мкг | Se, мг | F, мг |              |                  |      |
|                                                     |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |              |                  |      |
| Завтрак                                             |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |              |                  |      |
| КАША МОЛОЧНАЯ ДРУЖБА (ПШЕНО,РИС) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 250/5        | 6.4              | 9.5     | 34.9         | 252.1                         | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00         | 23/4             | 2015 |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                | 100/5        | 10.2             | 17.6    | 54.0         | 170.0                         | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00         | 2/6              | 2015 |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                       | 200          | 2.2              | 1.6     | 25.8         | 126.4                         | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00         | 14/10            | 2015 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ                                      | 50           | 3.6              | 1.4     | 24.9         | 127.1                         | 0.05     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.02                 | 8.55   | 5.85   | 29.25  | 0.45   | 46.00  | 0.00   | 0.00  | 0.00         |                  | 2015 |
| Итого за прием пищи:                                | 610          | 22.5             | 30.1    | 139.6        | 675.6                         | 0.05     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.02                 | 8.55   | 5.85   | 29.25  | 0.45   | 46.00  | 0.00   | 0.00  | 0.00         |                  |      |
| Обед                                                |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |              |                  |      |
| МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ                           | 100          | 3.0              | 5.0     | 12.2         | 148.6                         | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00         | 379              | 2008 |
| БОРЩ ИЗ СВ. КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ                     | 250/10       | 2.7              | 7.0     | 15.3         | 136.4                         | 0.06     | 12.25 | 0.23  | 2.34  | 0.00   | 0.08   | 57.12                | 27.59  | 55.99  | 1.36   | 415.90 | 6.86   | 0.03   | 0.00  | 0.00         | 3/2              | 2015 |
| ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР                                   | 100          | 18.1             | 18.5    | 28.2         | 197.6                         | 0.04     | 1.11  | 0.01  | 2.44  | 0.00   | 0.00   | 15.54                | 22.20  | 166.50 | 2.22   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00         | 259              | 2008 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                         | 180          | 6.6              | 5.6     | 41.9         | 244.2                         | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00         | 57/3             | 2015 |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА                            | 200          | 0.1              | 0.0     | 12.2         | 49.6                          | 0.01     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00                 | 11.57  | 3.40   | 4.64   | 0.11   | 34.13  | 0.00   | 0.00  | 0.00         | 4/10             | 2015 |
| ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЙ                         | 50           | 3.7              | 0.3     | 24.3         | 114.9                         | 0.06     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.98   | 0.00   | 0.03                 | 10.35  | 14.85  | 37.80  | 0.90   | 64.50  | 0.00   | 0.01  | 0.00         |                  |      |
| Итого за прием пищи:                                | 890          | 34.2             | 36.5    | 134.2        | 891.3                         | 0.17     | 13.36 | 0.24  | 5.76  | 0.00   | 0.11   | 94.58                | 68.04  | 264.93 | 4.59   | 514.53 | 6.86   | 0.04   | 0.00  | 0.00         |                  |      |
| Всего за день:                                      |              | 56.7             | 66.6    | 273.8        | 1 566.9                       | 0.22     | 13.36 | 0.24  | 5.76  | 0.00   | 0.12   | 103.13               | 73.89  | 294.18 | 5.04   | 560.53 | 6.86   | 0.04   | 0.00  | 0.00         |                  |      |

| Прием пищи, наименование блюда             |  |                  |         |                               |              |         |       |      |       | Витамины |       |      |        |      |        |       |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |      |       |      |        |      |       | № рецеп-туры |        | Сборники рецептов |      |      |      |      |
|--------------------------------------------|--|------------------|---------|-------------------------------|--------------|---------|-------|------|-------|----------|-------|------|--------|------|--------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|------|-------|------|--------|------|-------|--------------|--------|-------------------|------|------|------|------|
| Масса порции                               |  | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | В1, мг       |         | С, мг |      | А, мг |          | Е, мг |      | D, мкг |      | B2, мг |       | Ca, мг |        | Mg, мг |                      | P, мг  |        | Fe, мг |      | K, мг |      | I, мкг |      | F, мг |              | Se, мг |                   |      |      |      |      |
|                                            |  | Белки, г         | Жиры, г |                               | Углевод ы, г |         |       |      |       |          |       |      |        |      |        |       |        |        |        |                      |        |        |        |      |       |      |        |      |       |              |        |                   |      |      |      |      |
| Завтрак                                    |  |                  |         |                               |              |         |       |      |       |          |       |      |        |      |        |       |        |        |        |                      |        |        |        |      |       |      |        |      |       |              |        |                   |      |      |      |      |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ |  | 250/5            | 7.4     | 10.6                          | 35.5         | 269.0   | 0.00  | 0.00 | 0.00  | 0.00     | 0.00  | 0.00 | 0.00   | 0.00 | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00 | 0.00  | 0.00 | 0.00   | 0.00 | 0.00  | 0.00         | 0.00   | 0.00              | 0.00 | 0.00 |      |      |
| МАННИК                                     |  | 50               | 4.3     | 5.4                           | 16.8         | 132.6   | 0.04  | 0.05 | 0.04  | 1.73     | 0.29  | 0.08 | 0.29   | 0.08 | 0.08   | 23.45 | 6.40   | 6.40   | 6.40   | 49.10                | 0.53   | 66.75  | 3.96   | 0.01 | 0.00  | 0.00 | 0.00   | 0.00 | 0.00  | 0.00         | 0.00   | 0.00              | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ                             |  | 200/5            | 0.3     | 0.0                           | 6.7          | 27.6    | 0.00  | 0.00 | 0.00  | 0.00     | 0.00  | 0.00 | 0.00   | 0.00 | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00 | 0.00  | 0.00 | 0.00   | 0.00 | 0.00  | 0.00         | 0.00   | 0.00              | 0.00 | 0.00 | 0.00 |      |
| Итого за прием пищи:                       |  | 50               | 3.6     | 1.4                           | 24.9         | 127.1   | 0.05  | 0.00 | 0.00  | 0.00     | 0.00  | 0.00 | 0.00   | 0.00 | 0.00   | 0.02  | 8.55   | 5.85   | 5.85   | 29.25                | 0.45   | 46.00  | 0.00   | 0.00 | 0.00  | 0.00 | 0.00   | 0.00 | 0.00  | 0.00         | 0.00   | 0.00              | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
|                                            |  | 560              | 15.7    | 17.5                          | 83.9         | 556.2   | 0.09  | 0.05 | 0.04  | 1.73     | 0.29  | 0.10 | 0.29   | 0.10 | 0.32   | 32.00 | 12.25  | 12.25  | 12.25  | 78.35                | 0.98   | 112.75 | 3.96   | 0.01 | 0.00  | 0.00 | 0.00   | 0.00 | 0.00  | 0.00         | 0.00   | 0.00              | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| Обед                                       |  |                  |         |                               |              |         |       |      |       |          |       |      |        |      |        |       |        |        |        |                      |        |        |        |      |       |      |        |      |       |              |        |                   |      |      |      |      |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ           |  | 100              | 0.8     | 0.2                           | 63.5         | 14.0    | 0.00  | 0.00 | 0.00  | 0.00     | 0.00  | 0.00 | 0.00   | 0.00 | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00 | 0.00  | 0.00 | 0.00   | 0.00 | 0.00  | 0.00         | 0.00   | 0.00              | 0.00 | 0.00 | 0.00 |      |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ           |  | 250/10           | 6.7     | 5.3                           | 17.3         | 203.1   | 0.00  | 0.00 | 0.00  | 0.00     | 0.00  | 0.00 | 0.00   | 0.00 | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00 | 0.00  | 0.00 | 0.00   | 0.00 | 0.00  | 0.00         | 0.00   | 0.00              | 0.00 | 0.00 | 0.00 |      |
| МЯСО КУР ОТВАРНАЯ В СОУСЕ                  |  | 100/50           | 18.0    | 20.3                          | 2.2          | 250.2   | 0.00  | 0.00 | 0.00  | 0.00     | 0.00  | 0.00 | 0.00   | 0.00 | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00 | 0.00  | 0.00 | 0.00   | 0.00 | 0.00  | 0.00         | 0.00   | 0.00              | 0.00 | 0.00 | 0.00 |      |
| РИС ПРИПУЩЕННЫЙ                            |  | 180              | 4.1     | 6.2                           | 43.8         | 247.9   | 0.04  | 0.00 | 0.00  | 0.00     | 0.00  | 0.00 | 0.00   | 0.00 | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00 | 0.00  | 0.00 | 0.00   | 0.00 | 0.00  | 0.00         | 0.00   | 0.00              | 0.00 | 0.00 | 0.00 |      |
| ЧАЙ С САХАРОМ                              |  | 200              | 0.4     | 0.0                           | 10.5         | 43.5    | 0.00  | 0.08 | 0.00  | 0.00     | 0.00  | 0.00 | 0.00   | 0.00 | 0.00   | 0.00  | 14.40  | 31.20  | 31.20  | 94.80                | 0.72   | 0.00   | 0.00   | 0.00 | 0.00  | 0.00 | 0.00   | 0.00 | 0.00  | 0.00         | 0.00   | 0.00              | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИННЫЙ               |  | 50               | 3.7     | 0.3                           | 24.3         | 114.9   | 0.06  | 0.00 | 0.00  | 0.00     | 0.00  | 0.00 | 0.00   | 0.00 | 0.00   | 0.02  | 17.19  | 9.72   | 14.83  | 14.83                | 37.80  | 1.48   | 50.50  | 0.00 | 0.00  | 0.00 | 0.00   | 0.00 | 0.00  | 0.00         | 0.00   | 0.00              | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| Итого за прием пищи:                       |  | 940              | 33.7    | 32.3                          | 161.6        | 873.6   | 0.10  | 0.08 | 0.04  | 1.34     | 0.00  | 0.05 | 0.00   | 0.03 | 10.35  | 41.94 | 55.77  | 55.77  | 147.43 | 3.10                 | 115.00 | 4.08   | 227.75 | 3.96 | 0.01  | 0.00 | 0.00   | 0.00 | 0.00  | 0.00         | 0.00   | 0.00              | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| Всего за день:                             |  |                  | 49.4    | 49.8                          | 245.5        | 1 429.9 | 0.19  | 0.13 | 0.08  | 3.07     | 0.29  | 0.15 | 0.29   | 0.15 | 73.94  | 68.02 | 225.78 | 225.78 | 4.08   | 227.75               | 3.96   | 0.02   | 0.00   | 0.00 | 0.00  | 0.00 | 0.00   | 0.00 | 0.00  | 0.00         | 0.00   | 0.00              | 0.00 | 0.00 | 0.00 |      |

| Прием пищи, наименование блюда                    |  | Пищевые вещества |          | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |              |        |       |       |       | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |          |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |       |        |      |
|---------------------------------------------------|--|------------------|----------|-------------------------------|----------|--------------|--------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|----------|--------|--------------|------------------|-------|--------|------|
|                                                   |  | Масса порции     | Белки, г |                               | Жиры, г  | Углевод ы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг               | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | K, мг    | I, мкг |              |                  | F, мг | Se, мг |      |
|                                                   |  |                  |          |                               |          |              |        |       |       |       |                      |        |        |        |        |        |          |        |              |                  |       |        |      |
| Завтрак                                           |  |                  |          |                               |          |              |        |       |       |       |                      |        |        |        |        |        |          |        |              |                  |       |        |      |
| КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ                     |  | 250/5            | 6.8      | 7.5                           | 36.8     | 241.5        | 0.08   | 0.52  | 0.04  | 1.13  | 0.08                 | 0.14   | 118.38 | 19.05  | 104.04 | 0.48   | 199.38   | 9.00   | 0.01         | 0.00             | 0.00  | 5/4    | 2015 |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ         |  | 80/15            | 15.4     | 10.8                          | 21.2     | 246.5        | 0.05   | 0.21  | 0.06  | 1.14  | 0.06                 | 0.20   | 153.70 | 22.72  | 181.26 | 0.63   | 162.81   | 1.80   | 0.03         | 0.02             | 0.00  | 224    | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                     |  | 200              | 0.4      | 0.0                           | 10.5     | 43.5         | 0.00   | 0.08  | 0.00  | 0.00  | 0.00                 | 0.02   | 17.19  | 9.72   | 14.83  | 1.48   | 50.50    | 0.00   | 0.00         | 0.00             | 0.00  | 14/10  | 2015 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ                                    |  | 50               | 3.6      | 1.4                           | 24.9     | 127.1        | 0.05   | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00                 | 0.02   | 8.55   | 5.85   | 29.25  | 0.45   | 46.00    | 0.00   | 0.00         | 0.00             | 0.00  |        |      |
| Итого за прием пищи:                              |  | 600              | 26.3     | 19.7                          | 93.5     | 658.6        | 0.18   | 0.81  | 0.10  | 2.27  | 0.14                 | 0.38   | 297.82 | 57.34  | 329.38 | 3.04   | 458.69   | 10.80  | 0.04         | 0.02             |       |        | 2015 |
| Обед                                              |  |                  |          |                               |          |              |        |       |       |       |                      |        |        |        |        |        |          |        |              |                  |       |        |      |
| ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ                  |  | 100              | 1.0      | 0.2                           | 3.7      | 23.4         | 0.00   | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00     | 0.00   | 0.00         | 0.00             | 0.00  | 1/1    | 2015 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОН. ИЗДЕЛИЯМИ С ЦЫПЛЕНКОМ |  | 250/25           | 7.7      | 9.8                           | 23.5     | 213.7        | 0.12   | 6.73  | 0.27  | 2.64  | 0.00                 | 0.09   | 32.12  | 28.80  | 99.07  | 1.53   | 531.60   | 6.33   | 0.06         | 0.01             | 0.00  | 18/2   | 2015 |
| РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ                                   |  | 100              | 18.3     | 21.1                          | 78.8     | 243.9        | 0.00   | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00     | 0.00   | 0.00         | 0.00             | 0.00  | 254    | 2011 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                                 |  | 180              | 3.8      | 6.1                           | 28.4     | 190.0        | 0.00   | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00     | 0.00   | 0.00         | 0.00             | 0.00  | 3/3    | 2015 |
| КИСЕЛЬЯГОДНЫЙ                                     |  | 200              | 0.0      | 0.0                           | 28.2     | 112.8        | 0.00   | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00     | 0.00   | 0.00         | 0.00             | 0.00  | 648    | 2004 |
| ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИННЫЙ                      |  | 50               | 3.7      | 0.3                           | 24.3     | 114.9        | 0.06   | 0.00  | 0.00  | 0.98  | 0.00                 | 0.03   | 10.35  | 14.85  | 37.80  | 0.90   | 64.50    | 0.00   | 0.00         | 0.00             | 0.00  |        |      |
| Итого за прием пищи:                              |  | 905              | 34.5     | 37.5                          | 187.0    | 898.6        | 0.18   | 6.73  | 0.27  | 3.62  | 0.00                 | 0.12   | 53.85  | 45.54  | 141.19 | 2.43   | 596.96   | 6.33   | 0.07         | 0.01             |       |        | 2015 |
| Всего за день:                                    |  |                  | 60.8     | 57.2                          | 280.4    | 1 557.2      | 0.36   | 7.54  | 0.37  | 5.89  | 0.14                 | 0.50   | 351.67 | 102.88 | 470.57 | 5.47   | 1 055.65 | 17.13  | 0.11         | 0.03             |       |        |      |

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |        |       |       |       | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |          |        | № рецептуры | Сборник рецептур |       |        |      |
|------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------|--------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|----------|--------|-------------|------------------|-------|--------|------|
|                                          |              | Белки, г         | Жиры, г |                               | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг               | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | K, мг    | I, мкг |             |                  | F, мг | Se, мг |      |
|                                          |              |                  |         |                               |             |        |       |       |       |                      |        |        |        |        |        |          |        |             |                  |       |        |      |
| Завтрак                                  |              |                  |         |                               |             |        |       |       |       |                      |        |        |        |        |        |          |        |             |                  |       |        |      |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 250/5        | 9,0              | 8,7     | 46,4                          | 300,5       | 0,20   | 0,56  | 0,04  | 1,47  | 0,08                 | 0,14   | 130,65 | 52,95  | 189,82 | 1,57   | 269,25   | 11,98  | 0,01        | 0,00             | 0,00  | 14/4   | 2015 |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ  | 55           | 2,3              | 4,9     | 27,8                          | 164,1       | 0,01   | 4,00  | 0,02  | 0,20  | 0,00                 | 0,00   | 4,00   | 2,50   | 7,00   | 0,15   | 0,00     | 0,00   | 0,00        | 0,00             | 0,00  | 2      | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ                            | 200          | 0,2              | 0,0     | 6,4                           | 26,4        | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00        | 0,00             | 0,00  | 14/10  | 2015 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ                           | 50           | 3,6              | 1,4     | 24,9                          | 127,1       | 0,05   | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00                 | 0,02   | 8,55   | 5,85   | 29,25  | 0,45   | 46,00    | 0,00   | 0,00        | 0,00             | 0,00  |        | 2015 |
| Итого за прием пищи:                     | 560          | 15,3             | 15,0    | 109,6                         | 635,2       | 0,26   | 4,64  | 0,06  | 1,69  | 0,08                 | 0,18   | 160,39 | 71,02  | 240,90 | 3,65   | 365,75   | 11,98  | 0,01        | 0,00             | 0,00  |        |      |
| Обед                                     |              |                  |         |                               |             |        |       |       |       |                      |        |        |        |        |        |          |        |             |                  |       |        |      |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ                | 100          | 0,8              | 0,1     | 2,5                           | 14,0        | 0,02   | 27,00 | 0,03  | 2,30  | 0,00                 | 49,00  | 15,00  | 28,00  | 0,70   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00        | 0,00             | 0,00  | 40     | 2008 |
| СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ         | 250/20       | 5,1              | 5,8     | 30,3                          | 193,4       | 0,13   | 7,90  | 0,13  | 0,64  | 0,08                 | 0,11   | 65,11  | 34,23  | 101,79 | 1,40   | 627,40   | 8,55   | 0,03        | 0,00             | 0,00  | 118    | 2008 |
| ЗРАЗЫ ВЕРХ-ИСЕТСКИЕ ИЗ МЯСА КУР С СОУСОМ | 100/50       | 12,4             | 13,9    | 12,6                          | 191,8       | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00        | 0,00             | 0,00  | 49     | 1992 |
| БУЛГУР ПРИПУЩЕННЫЙ                       | 180          | 4,1              | 6,2     | 43,8                          | 247,9       | 0,04   | 0,00  | 0,04  | 0,36  | 0,00                 | 0,00   | 14,40  | 31,20  | 94,80  | 0,72   | 0,00     | 0,00   | 0,00        | 0,00             | 0,00  | 326    | 2008 |
| НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА                     | 200          | 0,5              | 0,2     | 22,7                          | 93,2        | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00        | 0,00             | 0,00  | 20/10  | 2015 |
| ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИННЫЙ             | 50           | 3,7              | 0,3     | 24,3                          | 114,9       | 0,06   | 0,00  | 0,00  | 0,98  | 0,00                 | 0,03   | 10,35  | 14,85  | 37,80  | 0,90   | 64,50    | 0,00   | 0,01        | 0,00             | 0,00  |        | 2015 |
| Итого за прием пищи:                     | 950          | 26,6             | 26,5    | 130,2                         | 842,1       | 0,26   | 94,90 | 0,32  | 4,28  | 0,08                 | 0,18   | 156,46 | 99,65  | 264,69 | 4,13   | 700,39   | 8,55   | 0,04        | 0,00             | 0,00  |        |      |
| Всего за день:                           |              | 41,9             | 41,6    | 239,8                         | 1 477,2     | 0,52   | 99,54 | 0,38  | 5,97  | 0,16                 | 0,36   | 316,85 | 170,67 | 505,59 | 7,78   | 1 066,14 | 20,53  | 0,05        | 0,00             | 0,00  |        |      |

о день

| Прием пищи, наименование блюда                         | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |         |       |       |       | Минеральные вещества |        |        |        |       |        |       |        |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептов |       |      |
|--------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------|---------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|--------------|------------------|-------|------|
|                                                        |              | Белки, г         | Жиры, г |                               | Углеводы, г | В1, мг  | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг               | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг |              |                  |       |      |
|                                                        |              |                  |         |                               |             |         |       |       |       |                      |        |        |        |       |        |       |        |       |        |              |                  |       |      |
| Завтрак                                                |              |                  |         |                               |             |         |       |       |       |                      |        |        |        |       |        |       |        |       |        |              |                  |       |      |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ             |              | 250/5            | 8.4     | 7.7                           | 42.4        | 200.1   | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00         | 0.00             | 18/4  | 2015 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                   |              | 55               | 5.1     | 13.4                          | 10.4        | 183.5   | 0.02  | 0.00  | 0.08  | 0.40                 | 0.00   | 0.00   | 135.00 | 7.00  | 86.00  | 0.30  | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00         | 0.00             | 3     | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                        |              | 200              | 4.0     | 3.8                           | 19.6        | 130.3   | 0.04  | 0.52  | 0.02  | 0.00                 | 0.00   | 0.12   | 112.49 | 31.32 | 101.48 | 1.07  | 222.23 | 9.00  | 0.00   | 0.00         | 0.00             | 18/10 | 2015 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ                                         |              | 50               | 3.6     | 1.4                           | 24.9        | 127.1   | 0.05  | 0.00  | 0.00  | 0.00                 | 0.00   | 0.02   | 8.55   | 5.85  | 29.25  | 0.45  | 46.00  | 0.00  | 0.00   | 0.00         | 0.00             |       |      |
| Итого за прием пищи:                                   |              | 560              | 21.1    | 26.4                          | 97.3        | 640.9   | 0.11  | 0.52  | 0.10  | 0.40                 | 0.00   | 0.14   | 256.04 | 44.17 | 216.73 | 1.82  | 268.23 | 9.00  | 0.00   | 0.00         | 0.00             |       |      |
| Обед                                                   |              |                  |         |                               |             |         |       |       |       |                      |        |        |        |       |        |       |        |       |        |              |                  |       |      |
| МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ                              |              | 100              | 3.0     | 5.0                           | 12.2        | 148.6   | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00         | 0.00             | 379   | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ                            |              | 250              | 6.4     | 4.5                           | 18.6        | 141.0   | 0.16  | 6.00  | 0.21  | 0.30                 | 0.00   | 0.00   | 50.00  | 38.00 | 139.00 | 1.90  | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00         | 0.00             | 99    | 2008 |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФ.ФАРШИРОВ.ОТВАРНЫМ МЯСОМ КУР С ОВОЩАМИ |              | 250              | 16.2    | 19.0                          | 36.8        | 383.9   | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00         | 0.00             | 41/8  | 2015 |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"                   |              | 200              | 0.0     | 0.0                           | 0.0         | 0.0     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00         | 0.00             |       |      |
| ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИННЫЙ                           |              | 50               | 3.7     | 0.3                           | 24.3        | 114.9   | 0.06  | 0.00  | 0.00  | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 8.10   | 1.80  | 0.00   | 0.00  | 0.54   | 0.00  | 0.00   | 0.00         | 0.00             |       |      |
| Итого за прием пищи:                                   |              | 850              | 29.3    | 28.8                          | 92.0        | 788.4   | 0.22  | 6.00  | 0.21  | 1.28                 | 0.00   | 0.03   | 10.35  | 14.85 | 37.80  | 37.80 | 64.50  | 0.00  | 0.01   | 0.00         |                  |       |      |
| Всего за день:                                         |              |                  | 50.5    | 55.2                          | 189.2       | 1 429.2 | 0.33  | 6.52  | 0.31  | 1.68                 | 0.00   | 0.17   | 324.49 | 98.82 | 393.53 | 4.62  | 332.27 | 9.00  | 0.01   | 0.00         | 0.00             |       |      |

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |          |        | № рецеп-туры | Сборник рецептов |       |        |
|------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|----------|--------|--------------|------------------|-------|--------|
|                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг               | Са, мг | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | K, мг    | I, мкг |              |                  | F, мг | Se, мг |
|                                          |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |                      |        |        |        |        |          |        |              |                  |       |        |
|                                          |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |                      |        |        |        |        |          |        |              |                  |       |        |
| Завтрак                                  |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |                      |        |        |        |        |          |        |              |                  |       |        |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 220/5        | 6.9              | 8.0     | 49.9        | 299.3                         | 0.06     | 0.57  | 0.04  | 0.36  | 0.08   | 0.15                 | 127.93 | 39.08  | 154.80 | 0.63   | 217.21   | 10.67  | 0.03         | 0.01             | 8/4   | 2015   |
| МАННИК                                   | 50           | 4.3              | 5.4     | 16.8        | 132.6                         | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00     | 0.00   | 0.00         | 0.00             | 23/12 | 2015   |
| ЧАЙ С САХАРОМ                            | 200          | 0.4              | 0.0     | 10.5        | 43.5                          | 0.00     | 0.08  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.02                 | 17.19  | 9.72   | 14.83  | 1.48   | 50.50    | 0.00   | 0.00         | 0.00             | 14/10 | 2015   |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ                           | 30           | 2.2              | 0.8     | 15.0        | 76.2                          | 0.02     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.01                 | 5.13   | 3.51   | 17.55  | 0.27   | 27.60    | 0.00   | 0.00         | 0.00             | 2015  | 2015   |
| Итого за прием пищи:                     | 505          | 13.7             | 14.2    | 92.1        | 551.6                         | 0.08     | 0.65  | 0.04  | 0.36  | 0.08   | 0.18                 | 150.25 | 52.31  | 187.18 | 2.38   | 295.31   | 10.67  | 0.03         | 0.01             |       |        |
| Обед                                     |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |                      |        |        |        |        |          |        |              |                  |       |        |
| ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ         | 100          | 3.0              | 0.2     | 6.3         | 38.8                          | 0.08     | 4.00  | 0.00  | 1.20  | 0.00   | 0.04                 | 18.02  | 18.92  | 55.85  | 0.63   | 99.10    | 0.00   | 0.00         | 0.00             | 1/1   | 2015   |
| БОРЩ ИЗ СВ. КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ          | 250/10       | 2.7              | 7.0     | 15.3        | 136.4                         | 0.06     | 12.25 | 0.23  | 2.34  | 0.00   | 0.08                 | 57.12  | 27.59  | 55.99  | 1.36   | 415.90   | 6.86   | 0.03         | 0.00             | 3/2   | 2015   |
| БИТОЧКИ ИЗ МЯСА КУР С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ    | 100/50       | 23.3             | 24.6    | 13.6        | 268.3                         | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00     | 0.00   | 0.00         | 0.00             | 5/9   | 2015   |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ              | 180          | 6.6              | 5.6     | 41.9        | 244.2                         | 0.08     | 0.00  | 0.02  | 1.42  | 0.09   | 0.03                 | 15.06  | 9.04   | 49.64  | 1.14   | 76.29    | 0.92   | 0.01         | 0.02             | 57/3  | 2015   |
| КОМПОТ ИЗ СВ.ФРУКТОВ                     | 200          | 0.2              | 0.2     | 14.0        | 59.4                          | 0.01     | 1.82  | 0.00  | 0.29  | 0.00   | 0.01                 | 13.68  | 4.82   | 4.49   | 0.90   | 127.03   | 0.91   | 0.00         | 0.00             | 585   | 2004   |
| ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИННЫЙ             | 50           | 3.7              | 0.3     | 24.3        | 114.9                         | 0.06     | 0.00  | 0.00  | 0.98  | 0.00   | 0.03                 | 10.35  | 14.85  | 37.80  | 0.90   | 64.50    | 0.00   | 0.01         | 0.00             | 2015  | 2015   |
| Итого за прием пищи:                     | 940          | 39.5             | 37.9    | 115.5       | 862.0                         | 0.29     | 18.07 | 0.25  | 6.23  | 0.09   | 0.19                 | 114.23 | 75.22  | 203.77 | 4.93   | 782.82   | 8.69   | 0.05         | 0.02             |       |        |
| Всего за день:                           |              | 53.2             | 52.0    | 207.6       | 1 413.6                       | 0.37     | 18.72 | 0.29  | 6.59  | 0.17   | 0.37                 | 264.48 | 127.53 | 390.95 | 7.31   | 1 078.13 | 19.36  | 0.08         | 0.03             |       |        |

| Прием пищи, наименование блюда                    |  | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |        |       |       |       | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |          |        | № рецеп-туры | Сборник рецептов |       |        |      |
|---------------------------------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------------------------|--------------|--------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|----------|--------|--------------|------------------|-------|--------|------|
|                                                   |  |              | Белки, г         | Жиры, г |                               | Углевод-ы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг               | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | K, мг    | I, мкг |              |                  | F, мг | Se, мг |      |
|                                                   |  |              |                  |         |                               |              |        |       |       |       |                      |        |        |        |        |        |          |        |              |                  |       |        |      |
| Завтрак                                           |  |              |                  |         |                               |              |        |       |       |       |                      |        |        |        |        |        |          |        |              |                  |       |        |      |
| КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ       |  | 250/5        | 8.8              | 13.1    | 56.1                          | 376.5        | 0.00   | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00     | 0.00   | 0.00         | 0.00             | 0.00  | 4/4    | 2015 |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СТУШЕННЫМ          |  | 100/15       | 13.2             | 12.9    | 22.8                          | 282.7        | 0.04   | 0.18  | 0.06  | 1.09  | 0.18                 | 0.19   | 135.98 | 19.22  | 158.12 | 0.54   | 145.63   | 2.13   | 0.03         | 0.02             | 0.00  | 16/5   | 2015 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                     |  | 200/5        | 0.4              | 0.0     | 10.8                          | 45.2         | 0.00   | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00     | 0.00   | 0.00         | 0.00             | 0.00  | 15/10  | 2015 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ                                    |  | 50           | 3.6              | 1.4     | 24.9                          | 127.1        | 0.05   | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00                 | 0.00   | 0.02   | 8.55   | 5.85   | 29.25  | 0.45     | 46.00  | 0.00         | 0.00             | 0.00  |        | 2015 |
| Итого за прием пищи:                              |  | 625          | 26.0             | 27.4    | 114.6                         | 811.4        | 0.09   | 0.18  | 0.06  | 1.09  | 0.18                 | 0.21   | 144.53 | 25.07  | 187.37 | 0.99   | 191.63   | 2.13   | 0.03         | 0.02             |       |        | 2015 |
| Обед                                              |  |              |                  |         |                               |              |        |       |       |       |                      |        |        |        |        |        |          |        |              |                  |       |        |      |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ                         |  | 100          | 0.8              | 0.2     | 2.5                           | 14.0         | 0.00   | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00     | 0.00   | 0.00         | 0.00             | 0.00  | 47     | 2011 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОН. ИЗДЕЛИЯМИ С ЦЫПЛЕНКОМ |  | 250/25       | 7.7              | 9.8     | 23.5                          | 213.7        | 0.12   | 6.73  | 0.27  | 2.64  | 0.00                 | 0.09   | 32.12  | 28.80  | 99.07  | 1.53   | 531.60   | 6.33   | 0.06         | 0.01             | 0.00  | 18/2   | 2015 |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ КУР С ОВОЩАМИ             |  | 100          | 9.0              | 5.2     | 7.9                           | 250.3        | 0.04   | 15.00 | 0.00  | 2.60  | 0.00                 | 0.00   | 38.00  | 22.00  | 95.00  | 2.00   | 0.00     | 0.00   | 0.00         | 0.00             | 0.00  | 306    | 2008 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                                 |  | 180          | 3.8              | 6.2     | 26.4                          | 176.7        | 0.15   | 12.89 | 0.04  | 0.29  | 0.09                 | 0.13   | 43.43  | 35.96  | 102.31 | 1.50   | 942.58   | 10.14  | 0.05         | 0.00             | 0.00  | 3/3    | 2015 |
| КИСЕЛЬ/ЯГОДНЫЙ                                    |  | 200          | 0.0              | 0.0     | 28.2                          | 112.8        | 0.00   | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00                 | 0.00   | 11.38  | 1.89   | 4.32   | 0.00   | 0.86     | 0.00   | 0.00         | 0.00             | 0.00  | 648    | 2004 |
| ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИННЫЙ                      |  | 50           | 3.7              | 0.3     | 24.3                          | 114.9        | 0.06   | 0.00  | 0.00  | 0.98  | 0.00                 | 0.03   | 10.35  | 14.85  | 37.80  | 0.90   | 64.50    | 0.00   | 0.01         | 0.00             | 0.00  | 2015   |      |
| Итого за прием пищи:                              |  | 905          | 25.1             | 21.7    | 112.9                         | 882.5        | 0.37   | 34.62 | 0.31  | 6.51  | 0.09                 | 0.25   | 135.28 | 103.50 | 338.50 | 5.93   | 1 539.54 | 16.47  | 0.12         | 0.01             |       |        | 2015 |
| Всего за день:                                    |  |              | 51.1             | 49.0    | 227.5                         | 1 693.9      | 0.46   | 34.80 | 0.37  | 7.60  | 0.27                 | 0.46   | 279.81 | 128.57 | 525.87 | 6.92   | 1 731.17 | 18.60  | 0.15         | 0.03             |       |        |      |

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |        |       |       |       | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |        | № рецеп-туры | Сборник рецептов |       |        |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|--------------|--------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------------|------------------|-------|--------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г |                               | Углевод-ы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг               | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг  | Fe, мг | К, мг  | I, мкг |              |                  | F, мг | Se, мг |
|                                |              |                  |         |                               |              |        |       |       |       |                      |        |        |        |        |        |        |        |              |                  |       |        |
| Завтрак                        |              |                  |         |                               |              |        |       |       |       |                      |        |        |        |        |        |        |        |              |                  |       |        |
|                                | 250/5        | 8.4              | 9.5     | 43.6                          | 234.0        | 0.00   | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00         | 0.00             | 14/4  | 2015   |
|                                | 20/35        | 1.6              | 8.8     | 10.4                          | 127.2        | 0.01   | 4.00  | 0.02  | 0.20  | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 4.00   | 2.50   | 7.00   | 0.15   | 0.00   | 0.00         | 0.00             | 2     | 2008   |
|                                | 200          | 3.0              | 3.1     | 15.3                          | 101.9        | 0.00   | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00         | 0.00             | 14/10 | 2015   |
|                                | 50           | 3.6              | 1.4     | 24.9                          | 127.1        | 0.05   | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00                 | 0.02   | 8.55   | 5.85   | 29.25  | 0.45   | 46.00  | 0.00   | 0.00         | 0.00             |       | 2015   |
|                                | 560          | 16.7             | 22.8    | 94.2                          | 590.2        | 0.06   | 4.00  | 0.02  | 0.20  | 0.00                 | 0.02   | 12.55  | 8.35   | 36.25  | 0.60   | 46.00  | 0.00   | 0.00         | 0.00             |       |        |
| Обед                           |              |                  |         |                               |              |        |       |       |       |                      |        |        |        |        |        |        |        |              |                  |       |        |
|                                | 100          | 3.0              | 5.0     | 12.2                          | 148.6        | 0.00   | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00         | 0.00             | 379   | 2008   |
|                                | 250/5        | 2.2              | 5.4     | 9.0                           | 120.7        | 0.06   | 9.76  | 0.17  | 2.34  | 0.00                 | 0.00   | 33.18  | 19.52  | 66.37  | 0.88   | 0.00   | 0.00   | 0.00         | 0.00             | 94    | 2008   |
|                                | 100          | 20.1             | 23.4    | 7.8                           | 163.2        | 0.04   | 1.11  | 0.01  | 2.44  | 0.00                 | 0.00   | 15.54  | 22.20  | 166.50 | 2.22   | 0.00   | 0.00   | 0.00         | 0.00             | 259   | 2008   |
|                                | 180          | 6.6              | 5.6     | 41.9                          | 244.2        | 0.00   | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00         | 0.00             | 3/4   | 2015   |
|                                | 200/5        | 0.4              | 0.0     | 10.6                          | 45.2         | 0.00   | 0.88  | 0.00  | 0.00  | 0.00                 | 0.02   | 18.99  | 10.26  | 15.82  | 1.53   | 58.65  | 0.00   | 0.00         | 0.00             | 15/10 | 2015   |
|                                | 50           | 3.7              | 0.3     | 24.3                          | 114.9        | 0.06   | 0.00  | 0.00  | 0.98  | 0.00                 | 0.03   | 10.35  | 14.85  | 37.80  | 0.90   | 64.50  | 0.00   | 0.01         | 0.00             |       | 2015   |
|                                | 890          | 36.1             | 39.7    | 105.9                         | 836.7        | 0.16   | 11.75 | 0.18  | 5.76  | 0.00                 | 0.05   | 78.06  | 66.83  | 286.49 | 5.53   | 123.15 | 0.00   | 0.01         | 0.00             |       |        |
| Итого за прием пищи:           |              |                  |         |                               |              |        |       |       |       |                      |        |        |        |        |        |        |        |              |                  |       |        |
| Всего за день:                 |              |                  |         |                               |              |        |       |       |       |                      |        |        |        |        |        |        |        |              |                  |       |        |

| Прием пищи, наименование блюда                      | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |        |       |       |       | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |       |        |
|-----------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|--------------|--------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------------|------------------|-------|--------|
|                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г |                               | Углевод-ы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг               | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг  | Fe, мг | K, мг  | I, мкг |              |                  | F, мг | Se, мг |
|                                                     |              |                  |         |                               |              |        |       |       |       |                      |        |        |        |        |        |        |        |              |                  |       |        |
| Завтрак                                             |              |                  |         |                               |              |        |       |       |       |                      |        |        |        |        |        |        |        |              |                  |       |        |
| КАША МОЛОЧНАЯ ДРУЖБА (ПШЕНО,РИС) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 250/5        | 6.7              | 9.4     | 36.3                          | 257.8        | 0.10   | 0.69  | 0.04  | 0.59  | 0.09                 | 0.17   | 148.50 | 35.43  | 153.79 | 0.71   | 245.26 | 12.87  | 0.01         | 0.00             | 23/4  | 2015   |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                       | 200          | 0.4              | 0.0     | 10.5                          | 43.5         | 0.00   | 0.08  | 0.00  | 0.00  | 0.00                 | 0.02   | 17.19  | 9.72   | 14.83  | 1.48   | 50.50  | 0.00   | 0.00         | 0.00             | 14/10 | 2015   |
| ФРУКТ                                               | 100          | 0.2              | 0.2     | 5.3                           | 53.0         | 0.00   | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00         | 0.00             |       | 2015   |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ                                      | 50           | 3.6              | 1.4     | 24.9                          | 127.1        | 0.05   | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00                 | 0.02   | 8.55   | 5.85   | 29.25  | 0.45   | 46.00  | 0.00   | 0.00         | 0.00             |       | 2015   |
| Итого за прием пищи:                                | 605          | 10.9             | 11.0    | 77.1                          | 481.4        | 0.15   | 0.77  | 0.04  | 0.59  | 0.09                 | 0.21   | 174.24 | 51.00  | 197.87 | 2.64   | 341.76 | 12.87  | 0.01         | 0.00             |       |        |
| Обед                                                |              |                  |         |                               |              |        |       |       |       |                      |        |        |        |        |        |        |        |              |                  |       |        |
| ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ                             | 100          | 1.0              | 0.2     | 3.7                           | 23.4         | 0.00   | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00         | 0.00             | 5/1   | 2015   |
| СУП ПОРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ                | 250/20       | 5.0              | 5.6     | 24.1                          | 166.8        | 0.00   | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00         | 0.00             | 29/2  | 2015   |
| ПЛОВ ИЗ МЯСА КУРИЦЫ                                 | 250          | 27.7             | 24.1    | 31.8                          | 454.9        | 0.00   | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00         | 0.00             | 4/8   | 2015   |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                         | 200          | 0.0              | 0.0     | 9.7                           | 38.7         | 0.00   | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00                 | 0.00   | 8.69   | 1.89   | 0.00   | 0.00   | 0.93   | 0.00   | 0.00         | 0.00             | 402   | 2008   |
| ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИННЫЙ                        | 50           | 3.7              | 0.3     | 24.3                          | 114.9        | 0.06   | 0.00  | 0.00  | 0.98  | 0.00                 | 0.03   | 10.35  | 14.85  | 37.80  | 0.90   | 64.50  | 0.00   | 0.01         | 0.00             |       | 2015   |
| Итого за прием пищи:                                | 870          | 37.4             | 30.2    | 93.6                          | 798.6        | 0.06   | 0.00  | 0.00  | 0.98  | 0.00                 | 0.03   | 19.04  | 16.74  | 37.80  | 0.90   | 65.43  | 0.00   | 0.01         | 0.00             |       |        |
| Всего за день:                                      |              | 48.3             | 41.2    | 170.7                         | 1 280.1      | 0.21   | 0.77  | 0.04  | 1.57  | 0.09                 | 0.24   | 193.28 | 67.74  | 235.67 | 3.54   | 407.19 | 12.87  | 0.02         | 0.00             |       |        |