

Утверждаю

И.о. директора МАОУ СОШ №1 г. Ивделя

Н.В. Кашина



# Примерное меню

Школьной столовой

на 2023-2024 учебный год

Возрастная категория: 5-11 классы

г. Ивдель

1 день

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 |              |                  |      |
|                                         |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |       |        |       |        |              |                  |      |
| Обед                                    |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |       |        |       |        |              |                  |      |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ                   |              | 230              | 10.1    | 14.3        | 38.3                          | 322.6    | 0.19  | 0.26  | 0.06  | 4.00   | 0.17   | 0.20                 | 128.07 | 114.35 | 231.57 | 3.70  | 372.37 | 11.47 | 0.01   | 0.00         |                  |      |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                      |              | 60               | 2.0     | 20.8        | 12.4                          | 215.5    | 0.06  | 0.00  | 0.18  | 1.07   | 0.36   | 0.02                 | 7.19   | 4.55   | 25.39  | 1.01  | 3.60   | 0.00  | 0.00   | 0.00         | 184              | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ |              | 40               | 1.7     | 0.9         | 10.9                          | 30.0     | 0.05  | 0.00  | 0.00  | 0.48   | 0.00   | 0.00                 | 3.83   | 4.04   | 18.63  | 0.85  | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00         | 1                | 2008 |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                           |              | 40               | 5.1     | 4.6         | 0.3                           | 63.0     | 0.03  | 0.00  | 0.10  | 0.20   | 0.00   | 0.00                 | 22.00  | 5.00   | 77.00  | 1.00  | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00         |                  | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ                           |              | 185/15           | 0.0     | 0.0         | 14.5                          | 58.1     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00                 | 8.37   | 1.80   | 0.00   | 0.00  | 1.05   | 0.00  | 0.00   | 0.00         | 213              | 2008 |
| Итого за прием пищи:                    |              | 570              | 18.9    | 40.7        | 76.4                          | 689.2    | 0.33  | 0.26  | 0.34  | 5.75   | 0.53   | 0.22                 | 169.46 | 129.74 | 352.59 | 6.56  | 377.02 | 11.47 | 0.01   | 0.00         | 430              | 2008 |
| Всего за день:                          |              |                  | 18.9    | 40.7        | 76.4                          | 689.2    | 0.33  | 0.26  | 0.34  | 5.75   | 0.53   | 0.22                 | 169.46 | 129.74 | 352.59 | 6.56  | 377.02 | 11.47 | 0.01   | 0.00         |                  |      |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |       |        | № рецеп-тур | Сборник рецептур |
|-----------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
|                                         |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Мg, мг | Р, мг  | Fe, мг | К, мг    | I, мкг | F, мг | Se, мг |             |                  |
|                                         |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |             |                  |
| Обед                                    |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |             |                  |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                       | 200          | 4.2              | 23.1    | 28.0         | 336.6                         | 0.16     | 13.49 | 0.08  | 4.54  | 0.23   | 0.15   | 55.77                | 39.37  | 111.73 | 1.60   | 997.12   | 10.96  | 0.05  | 0.00   | 128         | 2011             |
| ГОЛУБИЦА ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ               | 100          | 8.6              | 9.3     | 3.2          | 131.9                         | 0.04     | 9.83  | 0.14  | 0.25  | 0.09   | 0.08   | 33.44                | 16.67  | 85.76  | 1.22   | 199.00   | 4.95   | 0.06  | 0.01   | 298         | 2012             |
| ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ     | 40           | 4.3              | 2.3     | 27.1         | 80.0                          | 0.13     | 0.00  | 0.00  | 1.20  | 0.00   | 0.00   | 9.58                 | 10.11  | 46.28  | 2.13   | 0.00     | 0.00   | 0.00  | 0.00   |             |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 40           | 1.7              | 0.9     | 10.9         | 30.0                          | 0.05     | 0.00  | 0.00  | 0.48  | 0.00   | 0.00   | 3.83                 | 4.04   | 18.63  | 0.85   | 0.00     | 0.00   | 0.00  | 0.00   |             | 2008             |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ              | 200          | 0.0              | 0.0     | 4.3          | 18.0                          | 0.07     | 4.50  | 27.00 | 0.53  | 0.38   | 0.08   | 8.10                 | 1.80   | 0.00   | 0.00   | 0.54     | 0.00   | 0.00  | 0.00   |             |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ                | 100          | 1.1              | 0.2     | 3.8          | 24.0                          | 0.06     | 25.00 | 0.17  | 0.39  | 0.00   | 0.04   | 14.00                | 20.00  | 26.00  | 1.00   | 290.00   | 2.00   | 0.00  | 0.00   | 71          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                    | 680          | 19.8             | 35.8    | 77.2         | 620.6                         | 0.51     | 52.82 | 27.39 | 7.39  | 0.70   | 0.35   | 124.72               | 91.99  | 288.40 | 6.80   | 1 486.66 | 17.91  | 0.11  | 0.01   |             |                  |
| Всего за день:                          |              | 19.8             | 35.8    | 77.2         | 620.6                         | 0.51     | 52.82 | 27.39 | 7.39  | 0.70   | 0.35   | 124.72               | 91.99  | 288.40 | 6.80   | 1 486.66 | 17.91  | 0.11  | 0.01   |             |                  |

| 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 |
|                                         |              |                  |         |                               |              |        |       |       |       |        |                      |        |        |       |        |       |        |       |              |                  |        |
|                                         |              |                  |         |                               |              |        |       |       |       |        |                      |        |        |       |        |       |        |       |              |                  |        |
| Обед                                    |              |                  |         |                               |              |        |       |       |       |        |                      |        |        |       |        |       |        |       |              |                  |        |
| РИС ОТВАРНОЙ                            |              | 200              | 0.1     | 7.2                           | 0.1          | 65.3   | 0.00  | 0.00  | 0.04  | 0.20   | 0.14                 | 0.01   | 32.66  | 4.75  | 4.28   | 0.13  | 3.04   | 0.00  | 0.00         | 304              | 2011   |
| ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ                  |              | 100              | 3.0     | 18.5                          | 8.8          | 204.7  | 0.05  | 0.73  | 0.06  | 5.06   | 0.29                 | 0.07   | 43.43  | 11.41 | 61.13  | 1.06  | 86.65  | 3.87  | 0.01         | 0.00             | 2011   |
| ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ     |              | 40               | 4.3     | 2.3                           | 27.1         | 80.0   | 0.13  | 0.00  | 0.00  | 1.20   | 0.00                 | 0.00   | 9.58   | 10.11 | 46.28  | 2.13  | 0.00   | 0.00  | 0.00         | 0.00             | 237    |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ |              | 40               | 1.7     | 0.9                           | 10.9         | 30.0   | 0.05  | 0.00  | 0.00  | 0.48   | 0.00                 | 0.00   | 3.83   | 4.04  | 18.63  | 0.85  | 0.00   | 0.00  | 0.00         | 0.00             |        |
| НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ                        |              | 200              | 0.1     | 0.1                           | 26.4         | 108.0  | 0.01  | 3.00  | 0.00  | 0.40   | 0.00                 | 0.00   | 5.00   | 2.00  | 3.00   | 1.00  | 0.00   | 0.00  | 0.00         | 0.00             | 2008   |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ                |              | 60               | 0.7     | 0.1                           | 2.3          | 14.4   | 0.04  | 15.00 | 0.10  | 0.23   | 0.00                 | 0.02   | 8.40   | 12.00 | 15.60  | 0.60  | 174.00 | 1.20  | 0.00         | 0.00             | 438    |
| Итого за прием пищи:                    |              | 640              | 9.8     | 29.0                          | 75.6         | 502.4  | 0.28  | 18.73 | 0.20  | 7.57   | 0.43                 | 0.10   | 102.90 | 44.31 | 148.92 | 5.77  | 263.69 | 5.07  | 0.01         | 0.00             | 71     |
| Всего за день:                          |              |                  | 9.8     | 29.0                          | 75.6         | 502.4  | 0.28  | 18.73 | 0.20  | 7.57   | 0.43                 | 0.10   | 102.90 | 44.31 | 148.92 | 5.77  | 263.69 | 5.07  | 0.01         | 0.00             |        |



4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины        |        |       |       |       | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |        | № рецептур |        |     |      |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-----------------|--------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|------------|--------|-----|------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г |                               | Углевод<br>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 |     |      |
|                                |              |                  |         |                               |                 |        |       |       |       |                      |        |        |        |        |        |        |        |            |        |     |      |
| Обед                           |              |                  |         |                               |                 |        |       |       |       |                      |        |        |        |        |        |        |        |            |        |     |      |
|                                | 200          | 4.8              | 6.1     | 50.1                          | 274.0           | 0.04   | 0.00  | 0.04  | 0.40  | 0.00                 | 0.00   | 14.63  | 34.58  | 103.74 | 0.80   | 0.00   | 0.00   | 0.00       | 0.00   | 323 | 2008 |
|                                | 100          | 15.3             | 17.5    | 3.8                           | 234.2           | 0.06   | 1.72  | 0.26  | 2.69  | 0.00                 | 0.09   | 28.01  | 22.92  | 140.42 | 2.17   | 341.48 | 7.03   | 0.05       | 0.00   | 246 | 2011 |
|                                | 40           | 4.3              | 2.3     | 27.1                          | 80.0            | 0.13   | 0.00  | 0.00  | 1.20  | 0.00                 | 0.00   | 9.58   | 10.11  | 46.28  | 2.13   | 0.00   | 0.00   | 0.00       | 0.00   |     |      |
|                                | 40           | 1.7              | 0.9     | 10.9                          | 30.0            | 0.05   | 0.00  | 0.00  | 0.48  | 0.00                 | 0.00   | 3.83   | 4.04   | 18.63  | 0.85   | 0.00   | 0.00   | 0.00       | 0.00   |     | 2008 |
|                                | 200          | 0.0              | 0.0     | 19.4                          | 77.4            | 0.00   | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00                 | 0.00   | 8.46   | 1.80   | 0.00   | 0.00   | 1.20   | 0.00   | 0.00       | 0.00   | 349 | 2011 |
|                                | 100          | 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   | 71  | 2011 |
|                                | 680          | 26.1             | 26.8    | 111.3                         | 695.6           | 0.28   | 1.72  | 0.30  | 4.77  | 0.00                 | 0.09   | 64.51  | 73.45  | 309.07 | 5.95   | 342.68 | 7.03   | 0.05       | 0.00   |     |      |
| Итого за прием пищи:           |              | 26.1             | 26.8    | 111.3                         | 695.6           | 0.28   | 1.72  | 0.30  | 4.77  | 0.00                 | 0.09   | 64.51  | 73.45  | 309.07 | 5.95   | 342.68 | 7.03   | 0.05       | 0.00   |     |      |
| Всего за день:                 |              |                  |         |                               |                 |        |       |       |       |                      |        |        |        |        |        |        |        |            |        |     |      |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        | № рецептуры | Сборник рецептов |       |        |
|-----------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------------|------------------|-------|--------|
|                                         |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>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 |
|                                         |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |             |                  |       |        |
| Обед                                    |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |             |                  |       |        |
| БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ              | 230          | 1.7              | 5.3     | 10.4            | 97.1                          | 0.04     | 6.58  | 0.22  | 0.26  | 0.06   | 0.05   | 44.61                | 19.82  | 41.33  | 0.95   | 265.01 | 5.62   | 0.02        | 0.00             | 80    | 2008   |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                          | 60           | 14.2             | 18.2    | 0.0             | 225.0                         | 0.02     | 1.68  | 0.16  | 0.19  | 0.00   | 0.23   | 588.00               | 30.00  | 348.00 | 0.42   | 57.00  | 0.00   | 0.02        | 0.01             | 15    | 2011   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ* ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ      | 40           | 4.3              | 2.3     | 27.1            | 80.0                          | 0.13     | 0.00  | 0.00  | 1.20  | 0.00   | 0.00   | 9.58                 | 10.11  | 46.28  | 2.13   | 0.00   | 0.00   | 0.00        | 0.00             |       |        |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 40           | 1.7              | 0.9     | 10.9            | 30.0                          | 0.05     | 0.00  | 0.00  | 0.48  | 0.00   | 0.00   | 3.83                 | 4.04   | 18.63  | 0.85   | 0.00   | 0.00   | 0.00        | 0.00             |       |        |
| ЧАЙ С САХАРОМ                           | 185/15       | 0.2              | 0.1     | 15.0            | 60.0                          | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 5.00                 | 4.00   | 8.00   | 1.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00        | 0.00             | 430   | 2008   |
| Итого за прием пищи:                    | 570          | 22.1             | 26.8    | 63.4            | 492.1                         | 0.24     | 8.26  | 0.38  | 2.13  | 0.06   | 0.28   | 651.02               | 67.97  | 462.24 | 5.35   | 322.01 | 5.62   | 0.04        | 0.01             |       |        |
| Всего за день:                          |              | 22.1             | 26.8    | 63.4            | 492.1                         | 0.24     | 8.26  | 0.38  | 2.13  | 0.06   | 0.28   | 651.02               | 67.97  | 462.24 | 5.35   | 322.01 | 5.62   | 0.04        | 0.01             |       |        |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |         |                  | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |       |        |       |        | № рецептур | Сборник рецептов |      |
|-----------------------------------------|--------------|------------------|---------|------------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|------------|------------------|------|
|                                         |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод-<br>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 |            |                  |      |
|                                         |              |                  |         |                  |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |       |        |       |        |            |                  |      |
|                                         |              |                  |         |                  |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |       |        |       |        |            |                  |      |
| Обед                                    |              |                  |         |                  |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |       |        |       |        |            |                  |      |
| КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ        | 230          | 7.1              | 11.5    | 0.0              | 29.8                          | 0.00     | 0.92  | 0.00  | 0.46  | 0.00   | 0.00   | 177.63               | 32.59  | 160.04 | 0.61   | 0.00  | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00       | 190              | 2008 |
| БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ               | 60           | 7.5              | 11.2    | 14.1             | 187.0                         | 0.03     | 0.00  | 0.10  | 0.70  | 0.00   | 0.00   | 204.00               | 11.00  | 124.00 | 0.60   | 0.00  | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00       | 11               | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 40           | 1.7              | 0.9     | 10.9             | 30.0                          | 0.05     | 0.00  | 0.00  | 0.48  | 0.00   | 0.00   | 3.83                 | 4.04   | 18.63  | 0.85   | 0.00  | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00       | 2008             | 2008 |
| КАКАО-НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ        | 200          | 2.9              | 2.5     | 24.8             | 134.0                         | 0.04     | 1.00  | 0.01  | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 121.00               | 14.00  | 90.00  | 1.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00       | 433              | 2008 |
| сок 0,2                                 | 1            | 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       |                  |      |
| Итого за прием пищи:                    | 531          | 19.2             | 26.1    | 49.8             | 380.8                         | 0.12     | 1.92  | 0.11  | 1.64  | 0.00   | 0.00   | 506.46               | 61.63  | 392.67 | 3.06   | 0.00  | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00       |                  |      |
| Всего за день:                          |              | 19.2             | 26.1    | 49.8             | 380.8                         | 0.12     | 1.92  | 0.11  | 1.64  | 0.00   | 0.00   | 506.46               | 61.63  | 392.67 | 3.06   | 0.00  | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00       |                  |      |



7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |       | № рецептур | Сборник рецептов |        |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|------------|------------------|--------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>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 |
|                                |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |            |                  |        |
| Обед                           |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |            |                  |        |
|                                | 150          | 3.8              | 18.1    | 22.0            | 267.0                         | 0.12     | 10.17 | 0.07  | 3.41  | 0.18   | 0.13                 | 66.47  | 32.18  | 101.03 | 1.22   | 781.82 | 10.34  | 0.04  | 0.00       | 128              | 2011   |
|                                | 50           | 0.6              | 1.4     | 10.1            | 55.9                          | 0.01     | 3.95  | 0.04  | 0.09  | 0.03   | 0.01                 | 14.90  | 4.87   | 10.38  | 0.30   | 64.91  | 0.91   | 0.00  | 0.00       | 346              | 2008   |
|                                | 70           | 5.3              | 16.5    | 6.7             | 192.5                         | 0.14     | 1.09  | 0.07  | 2.09  | 0.00   | 0.03                 | 9.42   | 11.10  | 56.79  | 0.78   | 115.47 | 2.47   | 0.02  | 0.00       | 283              | 2008   |
|                                | 40           | 4.3              | 2.3     | 27.1            | 80.0                          | 0.13     | 0.00  | 0.00  | 1.20  | 0.00   | 0.00                 | 9.58   | 10.11  | 46.28  | 2.13   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00       |                  |        |
|                                | 40           | 1.7              | 0.9     | 10.9            | 30.0                          | 0.05     | 0.00  | 0.00  | 0.48  | 0.00   | 0.00                 | 3.83   | 4.04   | 18.63  | 0.85   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00       |                  | 2008   |
|                                | 200          | 1.0              | 0.0     | 28.2            | 119.0                         | 0.02     | 1.00  | 0.09  | 0.90  | 0.00   | 0.00                 | 29.00  | 18.00  | 28.00  | 1.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00       | 440              | 2008   |
|                                | 100          | 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       | 71               | 2011   |
|                                | 650          | 16.7             | 39.2    | 105.0           | 744.4                         | 0.47     | 16.21 | 0.27  | 8.17  | 0.21   | 0.17                 | 133.20 | 80.30  | 261.11 | 6.28   | 962.20 | 13.72  | 0.06  | 0.00       |                  |        |
|                                |              | 16.7             | 39.2    | 105.0           | 744.4                         | 0.47     | 16.21 | 0.27  | 8.17  | 0.21   | 0.17                 | 133.20 | 80.30  | 261.11 | 6.28   | 962.20 | 13.72  | 0.06  | 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 | Р, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг |              |                  | Se, мг |      |
|                                                   |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |       |        |       |        |       |              |                  |        |      |
|                                                   |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |       |        |       |        |       |              |                  |        |      |
| Обед                                              |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |       |        |       |        |       |              |                  |        |      |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 230          |                  | 29.2    | 30.4        | 59.7                          | 634.4    | 0.11  | 2.04  | 0.16  | 4.05   | 0.52   | 0.47                 | 309.03 | 49.40 | 367.54 | 2.41  | 476.56 | 8.20  | 0.05         | 0.04             | 240    | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ           | 40           |                  | 1.7     | 0.9         | 10.9                          | 30.0     | 0.05  | 0.00  | 0.00  | 0.48   | 0.00   | 0.00                 | 3.83   | 4.04  | 18.63  | 0.85  | 0.00   | 0.00  | 0.00         | 0.00             |        | 2008 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ                        | 60           |                  | 11.1    | 33.8        | 0.2                           | 352.4    | 0.01  | 1.29  | 0.30  | 0.67   | 0.36   | 0.20                 | 454.66 | 23.05 | 271.94 | 0.37  | 47.40  | 0.00  | 0.02         | 0.01             | 1      | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                     | 185/15       |                  | 0.2     | 0.1         | 15.0                          | 60.0     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00                 | 5.00   | 4.00  | 8.00   | 1.00  | 0.00   | 0.00  | 0.00         | 0.00             | 430    | 2008 |
| Итого за прием пищи:                              | 530          |                  | 42.2    | 65.2        | 85.8                          | 1 076.8  | 0.17  | 3.33  | 0.46  | 5.20   | 0.88   | 0.67                 | 772.52 | 80.49 | 666.11 | 4.63  | 523.96 | 8.20  | 0.07         | 0.05             |        |      |
| Всего за день:                                    |              |                  | 42.2    | 65.2        | 85.8                          | 1 076.8  | 0.17  | 3.33  | 0.46  | 5.20   | 0.88   | 0.67                 | 772.52 | 80.49 | 666.11 | 4.63  | 523.96 | 8.20  | 0.07         | 0.05             |        |      |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |       |        | № рецептуры | 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    | І, мкг | F, мг | Se, мг |             |                  |
| Обед                                    |              |                  |         |             |                               |          |        |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |             |                  |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                     | 250          | 14.6             | 33.7    | 24.1        | 459.2                         | 0.42     | 12.24  | 0.33  | 3.10  | 0.00   | 0.18   | 36.28                | 52.80  | 197.95 | 2.73   | 1 082.05 | 13.70  | 0.11  | 0.00   | 258         | 2008             |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА             | 200          | 0.7              | 0.3     | 28.7        | 132.5                         | 0.01     | 88.00  | 0.16  | 0.00  | 0.00   | 0.05   | 18.45                | 4.68   | 3.06   | 0.54   | 11.14    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 388         | 2011             |
| ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ     | 40           | 4.3              | 2.3     | 27.1        | 80.0                          | 0.13     | 0.00   | 0.00  | 1.20  | 0.00   | 0.00   | 9.58                 | 10.11  | 46.28  | 2.13   | 0.00     | 0.00   | 0.00  | 0.00   |             |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 40           | 1.7              | 0.9     | 10.9        | 30.0                          | 0.05     | 0.00   | 0.00  | 0.48  | 0.00   | 0.00   | 3.83                 | 4.04   | 18.63  | 0.85   | 0.00     | 0.00   | 0.00  | 0.00   |             | 2008             |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ                | 100          | 1.1              | 0.2     | 3.8         | 24.0                          | 0.06     | 25.00  | 0.17  | 0.39  | 0.00   | 0.04   | 14.00                | 20.00  | 26.00  | 1.00   | 290.00   | 2.00   | 0.00  | 0.00   | 71          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                    | 630          | 22.3             | 37.4    | 94.6        | 725.7                         | 0.67     | 125.24 | 0.66  | 5.17  | 0.00   | 0.27   | 82.14                | 91.63  | 291.92 | 7.25   | 1 383.19 | 15.70  | 0.11  | 0.00   |             |                  |
| Всего за день:                          |              | 22.3             | 37.4    | 94.6        | 725.7                         | 0.67     | 125.24 | 0.66  | 5.17  | 0.00   | 0.27   | 82.14                | 91.63  | 291.92 | 7.25   | 1 383.19 | 15.70  | 0.11  | 0.00   |             |                  |

| Прием пищи, наименование Блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |        |       |       |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        | № рецеп-туры |       |        |      |      |
|-----------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|--------------|--------|-------|-------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------------|-------|--------|------|------|
|                                         |              | 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 |      |      |
|                                         |              |                  |         |                               |              |        |       |       |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |              |       |        |      |      |
|                                         |              |                  |         |                               |              |        |       |       |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |              |       |        |      |      |
| Обед                                    |              |                  |         |                               |              |        |       |       |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |              |       |        |      |      |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ              |              | 200              | 7.5     | 17.1                          | 47.9         | 375.1  | 0.09  | 0.00  | 8.48  | 0.00   | 0.03                 | 43.55  | 14.73  | 58.08  | 1.38   | 87.76  | 1.05   | 0.02         | 0.02  | 202.1  | 2011 |      |
| КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ С СОУСОМ               |              | 100              | 10.7    | 35.2                          | 6.7          | 376.8  | 0.26  | 0.04  | 0.05  | 2.23   | 0.16                 | 0.09   | 13.81  | 19.00  | 112.49 | 1.60   | 211.75 | 4.52         | 0.04  | 0.00   | 270  | 2011 |
| ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ     |              | 40               | 4.3     | 2.3                           | 27.1         | 80.0   | 0.13  | 0.00  | 1.20  | 0.00   | 0.00                 | 9.58   | 10.11  | 46.28  | 2.13   | 0.00   | 0.00   | 0.00         | 0.00  |        |      |      |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ |              | 40               | 1.7     | 0.9                           | 10.9         | 30.0   | 0.05  | 0.00  | 0.48  | 0.00   | 0.00                 | 3.83   | 4.04   | 18.63  | 0.85   | 0.00   | 0.00   | 0.00         | 0.00  |        | 2008 |      |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ                |              | 200              | 0.0     | 0.0                           | 23.2         | 92.9   | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 9.87   | 2.10   | 0.00   | 0.00   | 1.42   | 0.00   | 0.00         | 0.00  | 401    | 2008 |      |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ                |              | 100              | 1.1     | 0.2                           | 3.8          | 24.0   | 0.06  | 0.17  | 0.39  | 0.00   | 0.04                 | 14.00  | 20.00  | 26.00  | 1.00   | 290.00 | 2.00   | 0.00         | 0.00  | 71     | 2011 |      |
| Итого за прием пищи:                    |              | 680              | 25.2    | 55.6                          | 119.6        | 978.8  | 0.59  | 25.04 | 12.78 | 0.16   | 0.16                 | 94.64  | 69.98  | 261.48 | 6.96   | 590.93 | 7.57   | 0.06         | 0.02  |        |      |      |
| Всего за день:                          |              |                  | 25.2    | 55.6                          | 119.6        | 978.8  | 0.59  | 25.04 | 12.78 | 0.16   | 0.16                 | 94.64  | 69.98  | 261.48 | 6.96   | 590.93 | 7.57   | 0.06         | 0.02  |        |      |      |

| Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |       | № рецеп-туры | Сборник рецептов |        |
|-----------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------------|------------------|--------|
|                                         |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>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 |
|                                         |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |              |                  |        |
|                                         |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |              |                  |        |
| Обед                                    |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |              |                  |        |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ             | 230          | 27.3             | 16.9    | 4.7             |                               | 310.3    | 20.79 | 8.88  | 2.52  | 0.55   | 2.26                 | 35.74  | 29.05  | 412.34 | 8.76   | 511.84 | 13.81  | 0.29  | 0.05         | 294              | 2012   |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 40           | 1.7              | 0.9     | 10.9            |                               | 30.0     | 0.05  | 0.00  | 0.00  | 0.48   | 0.00                 | 3.83   | 4.04   | 18.63  | 0.85   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00         | 0.00             | 2008   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ       | 40           | 4.3              | 2.3     | 27.1            |                               | 80.0     | 0.13  | 0.00  | 0.00  | 1.20   | 0.00                 | 9.58   | 10.11  | 46.28  | 2.13   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00         | 0.00             |        |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ             | 200          | 0.0              | 0.0     | 19.4            |                               | 77.4     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 8.46   | 1.80   | 0.00   | 0.00   | 1.20   | 0.00   | 0.00  | 0.00         | 0.00             |        |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ                | 60           | 0.7              | 0.1     | 2.3             |                               | 14.4     | 0.04  | 15.00 | 0.10  | 0.23   | 0.00                 | 8.40   | 12.00  | 15.60  | 0.60   | 174.00 | 1.20   | 0.00  | 0.00         | 0.00             | 349    |
| Итого за прием пищи:                    | 570          | 33.9             | 20.2    | 64.3            |                               | 512.1    | 0.52  | 35.79 | 8.98  | 4.43   | 0.55                 | 2.28   | 66.01  | 57.00  | 492.85 | 12.34  | 687.04 | 15.01 | 0.29         | 0.05             | 71     |
| Всего за день:                          |              | 33.9             | 20.2    | 64.3            |                               | 512.1    | 0.52  | 35.79 | 8.98  | 4.43   | 0.55                 | 2.28   | 66.01  | 57.00  | 492.85 | 12.34  | 687.04 | 15.01 | 0.29         | 0.05             |        |



| 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 |
|                                |              |                  |         |                               |              |        |       |       |       |                      |        |        |        |        |        |        |        |              |                  |       |        |
|                                |              |                  |         |                               |              |        |       |       |       |                      |        |        |        |        |        |        |        |              |                  |       |        |
| Обед                           |              |                  |         |                               |              |        |       |       |       |                      |        |        |        |        |        |        |        |              |                  |       |        |
|                                | 250          | 2.7              | 5.5     | 12.4                          | 110.1        | 0.09   | 0.60  | 0.20  | 3.50  | 0.00                 | 0.04   | 27.69  | 42.97  | 64.71  | 1.48   | 113.67 | 1.45   | 0.01         | 0.00             | 115   | 2011   |
|                                | 60           | 13.8             | 17.8    | 0.0                           | 218.0        | 0.02   | 0.00  | 0.18  | 0.40  | 0.00                 | 0.00   | 528.00 | 22.00  | 300.00 | 0.60   | 0.00   | 0.00   | 0.00         | 0.00             | 14    | 2008   |
|                                | 40           | 1.7              | 0.9     | 10.9                          | 30.0         | 0.05   | 0.00  | 0.00  | 0.48  | 0.00                 | 0.00   | 3.83   | 4.04   | 18.63  | 0.85   | 0.00   | 0.00   | 0.00         | 0.00             |       | 2008   |
|                                | 40           | 4.3              | 2.3     | 27.1                          | 80.0         | 0.13   | 0.00  | 0.00  | 1.20  | 0.00                 | 0.00   | 9.58   | 10.11  | 46.28  | 2.13   | 0.00   | 0.00   | 0.00         | 0.00             |       |        |
|                                | 200          | 1.0              | 0.0     | 28.2                          | 119.0        | 0.02   | 1.00  | 0.09  | 0.90  | 0.00                 | 0.00   | 29.00  | 18.00  | 28.00  | 1.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00         | 0.00             | 440   | 2008   |
|                                | 100          | 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             | 71    | 2011   |
|                                | 690          | 23.5             | 26.5    | 78.6                          | 567.1        | 0.31   | 1.60  | 0.47  | 6.48  | 0.00                 | 0.04   | 598.10 | 97.12  | 457.62 | 6.06   | 113.67 | 1.45   | 0.01         | 0.00             |       |        |
| Итого за прием пищи:           |              |                  |         |                               |              |        |       |       |       |                      |        |        |        |        |        |        |        |              |                  |       |        |
| Всего за день:                 |              | 23.5             | 26.5    | 78.6                          | 567.1        | 0.31   | 1.60  | 0.47  | 6.48  | 0.00                 | 0.04   | 598.10 | 97.12  | 457.62 | 6.06   | 113.67 | 1.45   | 0.01         | 0.00             |       |        |

13 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |       |        | № рецептуры | Сборник рецептов |      |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|-------------|------------------|------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>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 |             |                  |      |
|                                |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |        |             |                  |      |
| Обед                           |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |        |             |                  |      |
| КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ             | 250          | 8.9              | 10.0    | 46.3            | 312.4                         | 0.10     | 1.61  | 0.07  | 0.98  | 0.00   | 0.00   | 160.23               | 25.90  | 153.76 | 1.61   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00        | 184              | 2008 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ     | 60           | 2.6              | 20.2    | 18.0            | 264.0                         | 0.05     | 0.00  | 0.17  | 0.96  | 0.00   | 0.00   | 9.60                 | 4.80   | 28.80  | 0.48   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00        | 1                | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ     | 200          | 3.9              | 3.1     | 29.1            | 160.4                         | 0.03     | 0.24  | 0.01  | 0.00  | 0.00   | 0.10   | 116.44               | 25.78  | 104.57 | 0.71   | 192.26 | 9.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00        | 379              | 2011 |
| сок 0.2                        | 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        |                  |      |
| Итого за прием пищи:           | 710          | 15.5             | 33.3    | 93.4            | 736.8                         | 0.18     | 1.85  | 0.25  | 1.94  | 0.00   | 0.10   | 286.27               | 56.48  | 287.13 | 2.80   | 192.26 | 9.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00        |                  |      |
| Всего за день:                 |              | 15.5             | 33.3    | 93.4            | 736.8                         | 0.18     | 1.85  | 0.25  | 1.94  | 0.00   | 0.10   | 286.27               | 56.48  | 287.13 | 2.80   | 192.26 | 9.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00        |                  |      |

14 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 | K, мг  | I, мкг | Se, мг |              |                  |      |
|                                         |              |                  |         |                               |             |        |       |       |       |                      |        |        |        |        |        |        |        |        |              |                  |      |
| Обед                                    |              |                  |         |                               |             |        |       |       |       |                      |        |        |        |        |        |        |        |        |              |                  |      |
|                                         | 250          | 19.5             | 24.6    | 2.5                           | 309.1       | 0.07   | 0.93  | 0.50  | 4.31  | 0.00                 | 0.13   | 35.58  | 29.91  | 178.66 | 2.68   | 413.37 | 9.17   | 0.06   | 0.00         | 244              | 2011 |
| ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ                        |              |                  |         |                               |             |        |       |       |       |                      |        |        |        |        |        |        |        |        |              |                  |      |
| ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ     | 40           | 4.3              | 2.3     | 27.1                          | 80.0        | 0.13   | 0.00  | 0.00  | 1.20  | 0.00                 | 0.00   | 9.58   | 10.11  | 46.28  | 2.13   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00         |                  |      |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 40           | 1.7              | 0.9     | 10.9                          | 30.0        | 0.05   | 0.00  | 0.00  | 0.48  | 0.00                 | 0.00   | 3.83   | 4.04   | 18.63  | 0.85   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00         |                  | 2008 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА             | 200          | 0.7              | 0.3     | 28.7                          | 132.5       | 0.01   | 88.00 | 0.16  | 0.00  | 0.00                 | 0.05   | 18.45  | 4.68   | 3.06   | 0.54   | 11.14  | 0.00   | 0.00   | 0.00         | 388              | 2011 |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ                | 100          | 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         | 71               | 2011 |
| Итого за прием пищи:                    | 630          | 26.1             | 28.0    | 69.3                          | 551.6       | 0.26   | 88.93 | 0.66  | 5.99  | 0.00                 | 0.18   | 67.44  | 48.74  | 246.63 | 6.20   | 424.51 | 9.17   | 0.06   | 0.00         |                  |      |
| Всего за день:                          |              | 26.1             | 28.0    | 69.3                          | 551.6       | 0.26   | 88.93 | 0.66  | 5.99  | 0.00                 | 0.18   | 67.44  | 48.74  | 246.63 | 6.20   | 424.51 | 9.17   | 0.06   | 0.00         |                  |      |

15 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                                                                                                                  | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины        |        |       |       |       | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |          |          | № рецептур | Сборник рецептов |         |        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-----------------|--------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|----------|----------|------------|------------------|---------|--------|
|                                                                                                                                                                                                                 |              | Белки, г         | Жиры, г |                               | Углевод<br>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 |
|                                                                                                                                                                                                                 |              |                  |         |                               |                 |        |       |       |       |                      |        |        |        |        |        |          |          |            |                  |         |        |
|                                                                                                                                                                                                                 |              |                  |         |                               |                 |        |       |       |       |                      |        |        |        |        |        |          |          |            |                  |         |        |
| Обед                                                                                                                                                                                                            |              |                  |         |                               |                 |        |       |       |       |                      |        |        |        |        |        |          |          |            |                  |         |        |
| РЫБА (ФИЛЕ ) ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (ГАРНИР- КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ)<br>ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ<br>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ<br>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ<br>ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ | 250          | 25.2             | 16.7    | 27.5                          | 361.2           | 0.29   | 12.98 | 0.11  | 2.06  | 0.51                 | 0.32   | 59.51  | 62.83  | 300.80 | 2.49   | 1 263.50 | 60.82    | 0.43       | 0.05             | 252/318 | 2012   |
|                                                                                                                                                                                                                 | 40           | 4.3              | 2.3     | 27.1                          | 80.0            | 0.13   | 0.00  | 0.00  | 1.20  | 0.00                 | 0.00   | 9.58   | 10.11  | 46.28  | 2.13   | 0.00     | 0.00     | 0.00       | 0.00             |         |        |
|                                                                                                                                                                                                                 | 40           | 1.7              | 0.9     | 10.9                          | 30.0            | 0.05   | 0.00  | 0.00  | 0.48  | 0.00                 | 0.00   | 3.83   | 4.04   | 18.63  | 0.85   | 0.00     | 0.00     | 0.00       | 0.00             | 2008    | 2008   |
|                                                                                                                                                                                                                 | 200          | 0.2              | 0.2     | 27.9                          | 115.0           | 0.01   | 2.00  | 0.00  | 0.10  | 0.00                 | 0.00   | 7.00   | 4.00   | 4.00   | 1.00   | 0.00     | 0.00     | 0.00       | 0.00             | 394     | 2008   |
|                                                                                                                                                                                                                 | 100          | 0.0              | 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             | 71      | 2011   |
| Итого за прием пищи:                                                                                                                                                                                            |              | 630              | 31.4    | 20.1                          | 93.4            | 586.2  | 0.48  | 14.98 | 0.11  | 3.84                 | 0.51   | 0.32   | 79.92  | 80.98  | 369.71 | 6.47     | 1 263.50 | 60.82      | 0.43             | 0.05    |        |
| Всего за день:                                                                                                                                                                                                  |              |                  | 31.4    | 20.1                          | 93.4            | 586.2  | 0.48  | 14.98 | 0.11  | 3.84                 | 0.51   | 0.32   | 79.92  | 80.98  | 369.71 | 6.47     | 1 263.50 | 60.82      | 0.43             | 0.05    |        |



16 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        | № рецеп-туры | Сборник рецептов |       |        |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------------|------------------|-------|--------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углево-ды, 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 |
|                                |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |              |                  |       |        |
|                                |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |              |                  |       |        |
| Обед                           |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |              |                  |       |        |
|                                | 200          | 4.8              | 6.1     | 50.1         | 274.0                         | 0.04     | 0.00  | 0.04  | 0.40  | 0.00   | 0.00                 | 14.63  | 34.58  | 103.74 | 0.80   | 0.00   | 0.00   | 0.00         | 0.00             | 323   | 2008   |
|                                | 100          | 18.9             | 16.5    | 11.3         | 269.2                         | 0.08     | 0.34  | 0.25  | 0.58  | 0.00   | 0.14                 | 42.10  | 37.36  | 204.36 | 3.39   | 390.97 | 8.29   | 0.05         | 0.00             | 245   | 2011   |
|                                | 40           | 4.3              | 2.3     | 27.1         | 80.0                          | 0.13     | 0.00  | 0.00  | 1.20  | 0.00   | 0.00                 | 9.58   | 10.11  | 46.28  | 2.13   | 0.00   | 0.00   | 0.00         | 0.00             |       |        |
|                                | 40           | 1.7              | 0.9     | 10.9         | 30.0                          | 0.05     | 0.00  | 0.00  | 0.48  | 0.00   | 0.00                 | 3.83   | 4.04   | 18.63  | 0.85   | 0.00   | 0.00   | 0.00         | 0.00             |       |        |
|                                | 200          | 0.0              | 0.0     | 4.3          | 18.0                          | 0.07     | 4.50  | 27.00 | 0.53  | 0.38   | 0.08                 | 8.10   | 1.80   | 0.00   | 0.00   | 0.54   | 0.00   | 0.00         | 0.00             |       |        |
|                                | 100          | 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             |       |        |
|                                | 680          | 29.7             | 26.7    | 103.7        | 671.1                         | 0.37     | 4.84  | 27.29 | 3.19  | 0.38   | 0.22                 | 78.24  | 87.89  | 373.01 | 7.17   | 391.51 | 8.29   | 0.05         | 0.00             | 71    | 2011   |
| Итого за прием пищи:           |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |              |                  |       |        |
| Всего за день:                 |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |              |                  |       |        |
|                                |              | 29.7             | 26.7    | 103.7        | 671.1                         | 0.37     | 4.84  | 27.29 | 3.19  | 0.38   | 0.22                 | 78.24  | 87.89  | 373.01 | 7.17   | 391.51 | 8.29   | 0.05         | 0.00             |       |        |

| 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 |              |                  |
|                                         |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |        |              |                  |
| Обед                                    |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |        |              |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ   | 230          | 5.8              | 4.4     | 21.2         | 136.5                         | 0.18     | 5.07  | 0.22  | 2.02  | 0.07   | 0.07   | 38.03                | 31.69  | 77.55  | 2.06   | 419.55 | 3.78   | 0.02  | 0.00   | 99/73        | 2008             |
| ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ     | 40           | 4.3              | 2.3     | 27.1         | 80.0                          | 0.13     | 0.00  | 0.00  | 1.20  | 0.00   | 0.00   | 9.58                 | 10.11  | 46.28  | 2.13   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   |              |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 40           | 1.7              | 0.9     | 10.9         | 30.0                          | 0.05     | 0.00  | 0.00  | 0.48  | 0.00   | 0.00   | 3.83                 | 4.04   | 18.63  | 0.85   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   |              | 2008             |
| КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ               | 200          | 0.1              | 0.1     | 27.9         | 113.0                         | 0.01     | 2.00  | 0.00  | 0.10  | 0.00   | 0.00   | 5.00                 | 2.00   | 8.00   | 0.40   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 411          | 2008             |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ                | 100          | 1.1              | 0.2     | 3.8          | 24.0                          | 0.06     | 25.00 | 0.17  | 0.39  | 0.00   | 0.04   | 14.00                | 20.00  | 26.00  | 1.00   | 290.00 | 2.00   | 0.00  | 0.00   | 71           | 2011             |
| Итого за прием пищи:                    | 610          | 13.0             | 7.9     | 90.9         | 383.6                         | 0.43     | 32.07 | 0.39  | 4.19  | 0.07   | 0.11   | 70.44                | 67.84  | 176.46 | 6.44   | 709.55 | 5.78   | 0.02  | 0.00   |              |                  |
| Всего за день:                          |              | 13.0             | 7.9     | 90.9         | 383.6                         | 0.43     | 32.07 | 0.39  | 4.19  | 0.07   | 0.11   | 70.44                | 67.84  | 176.46 | 6.44   | 709.55 | 5.78   | 0.02  | 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 | Р, мг  | Fe, мг | К, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг |              |                  |      |
|                                         |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |       |        |       |        |              |                  |      |
| Обед                                    |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |       |        |       |        |              |                  |      |
| КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ                     | 230          | 9.5              | 10.6    | 45.3        | 314.8                         | 0.20     | 1.48  | 0.06  | 0.15  | 0.00   | 0.00   | 148.48               | 60.88  | 227.17 | 2.97   | 0.00  | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00         | 184              | 2008 |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                      | 60           | 0.2              | 6.2     | 19.9        | 135.8                         | 0.00     | 0.15  | 0.06  | 0.17  | 0.11   | 0.02   | 5.10                 | 2.10   | 4.13   | 0.32   | 39.83 | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00         | 2                | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 40           | 1.7              | 0.9     | 10.9        | 30.0                          | 0.05     | 0.00  | 0.00  | 0.48  | 0.00   | 0.00   | 3.83                 | 4.04   | 18.63  | 0.85   | 0.00  | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00         |                  | 2008 |
| КАКАО-НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ        | 200          | 2.9              | 2.5     | 24.8        | 134.0                         | 0.04     | 1.00  | 0.01  | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 121.00               | 14.00  | 90.00  | 1.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00         | 433              | 2008 |
| сок 0.2                                 | 1            | 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         |                  |      |
| Итого за прием пищи:                    | 531          | 14.3             | 20.1    | 100.8       | 614.6                         | 0.29     | 2.63  | 0.13  | 0.80  | 0.11   | 0.02   | 278.41               | 81.02  | 339.93 | 5.14   | 39.83 | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00         |                  |      |
| Всего за день:                          |              | 14.3             | 20.1    | 100.8       | 614.6                         | 0.29     | 2.63  | 0.13  | 0.80  | 0.11   | 0.02   | 278.41               | 81.02  | 339.93 | 5.14   | 39.83 | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00         |                  |      |

| Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины        |        |       |       |       | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |       |        |
|-----------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-----------------|--------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------------|------------------|-------|--------|
|                                         |              | Белки, г         | Жиры, г |                               | Углевод<br>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 |
|                                         |              |                  |         |                               |                 |        |       |       |       |                      |        |        |        |        |        |        |        |              |                  |       |        |
| Обед                                    |              |                  |         |                               |                 |        |       |       |       |                      |        |        |        |        |        |        |        |              |                  |       |        |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ              | 200          | 7.5              | 0.9     | 47.9                          | 229.5           | 0.09   | 0.00  | 0.00  | 1.47  | 0.00                 | 0.03   | 43.55  | 14.73  | 57.78  | 1.38   | 87.76  | 1.05   | 0.02         | 0.02             | 202.1 | 2011   |
| ШНИЦЕЛЬ                                 | 100          | 21.8             | 34.0    | 13.9                          | 441.1           | 0.13   | 0.92  | 0.15  | 5.15  | 0.62                 | 0.25   | 58.80  | 35.67  | 245.90 | 3.40   | 288.14 | 11.32  | 0.12         | 0.03             | 267   | 2011   |
| ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ     | 40           | 4.3              | 2.3     | 27.1                          | 80.0            | 0.13   | 0.00  | 0.00  | 1.20  | 0.00                 | 0.00   | 9.58   | 10.11  | 46.28  | 2.13   | 0.00   | 0.00   | 0.00         | 0.00             |       |        |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 40           | 1.7              | 0.9     | 10.9                          | 30.0            | 0.05   | 0.00  | 0.00  | 0.48  | 0.00                 | 0.00   | 3.83   | 4.04   | 18.63  | 0.85   | 0.00   | 0.00   | 0.00         | 0.00             |       | 2008   |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД                   | 200          | 0.0              | 0.0     | 19.4                          | 77.4            | 0.00   | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00                 | 0.00   | 7.37   | 1.56   | 0.00   | 0.00   | 1.12   | 0.00   | 0.00         | 0.00             | 375   | 2011   |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ                | 100          | 1.1              | 0.2     | 3.8                           | 24.0            | 0.06   | 25.00 | 0.17  | 0.39  | 0.00                 | 0.04   | 14.00  | 20.00  | 26.00  | 1.00   | 290.00 | 2.00   | 0.00         | 0.00             | 71    | 2011   |
| Итого за прием пищи:                    | 680          | 36.4             | 38.3    | 122.9                         | 882.0           | 0.46   | 25.92 | 0.32  | 8.69  | 0.62                 | 0.32   | 137.13 | 86.11  | 394.59 | 8.76   | 667.02 | 14.37  | 0.14         | 0.05             |       |        |
| Всего за день:                          |              | 36.4             | 38.3    | 122.9                         | 882.0           | 0.46   | 25.92 | 0.32  | 8.69  | 0.62                 | 0.32   | 137.13 | 86.11  | 394.59 | 8.76   | 667.02 | 14.37  | 0.14         | 0.05             |       |        |



20 день

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
|                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                               | 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 |              |                  |
|                                          |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |        |              |                  |
|                                          |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |        |              |                  |
| Обед                                     |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |        |              |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 250          | 8.9              | 5.2     | 17.4            | 153.0                         | 0.14     | 11.00 | 0.21  | 0.30  | 0.00   | 0.00   | 29.00                | 36.00  | 126.00 | 2.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 97           | 2008             |
| ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ      | 40           | 4.3              | 2.3     | 27.1            | 80.0                          | 0.13     | 0.00  | 0.00  | 1.20  | 0.00   | 0.00   | 9.58                 | 10.11  | 46.28  | 2.13   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   |              |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ  | 40           | 1.7              | 0.9     | 10.9            | 30.0                          | 0.05     | 0.00  | 0.00  | 0.48  | 0.00   | 0.00   | 3.83                 | 4.04   | 18.63  | 0.85   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   |              | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                            | 185/15       | 0.2              | 0.0     | 14.9            | 60.5                          | 0.00     | 0.04  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.01   | 10.20                | 5.18   | 7.42   | 0.74   | 25.66  | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 430          | 2008             |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ                         | 100          | 7.6              | 13.0    | 59.7            | 385.9                         | 0.10     | 0.00  | 0.08  | 0.37  | 0.26   | 0.06   | 17.26                | 11.11  | 64.55  | 0.75   | 98.05  | 1.48   | 0.01  | 0.02   | 424          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                     | 630          | 22.7             | 21.3    | 130.0           | 709.4                         | 0.42     | 11.04 | 0.29  | 2.35  | 0.26   | 0.07   | 69.87                | 66.44  | 262.88 | 6.47   | 123.71 | 1.48   | 0.01  | 0.02   |              |                  |
| Всего за день:                           |              | 22.7             | 21.3    | 130.0           | 709.4                         | 0.42     | 11.04 | 0.29  | 2.35  | 0.26   | 0.07   | 69.87                | 66.44  | 262.88 | 6.47   | 123.71 | 1.48   | 0.01  | 0.02   |              |                  |

| Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины        |        |       |       |       | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |         | № рецептур | Сборник рецептов |        |       |        |
|-----------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-----------------|--------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|------------|------------------|--------|-------|--------|
|                                         |              | Белки, г         | Жиры, г |                               | Углевод<br>г, 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 |
|                                         |              |                  |         |                               |                 |        |       |       |       |                      |        |        |        |        |        |         |            |                  |        |       |        |
| Обед                                    |              |                  |         |                               |                 |        |       |       |       |                      |        |        |        |        |        |         |            |                  |        |       |        |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                       | 200          | 4.2              | 22.9    | 27.9                          | 334.9           | 0.16   | 13.48 | 0.08  | 4.50  | 0.23                 | 0.15   | 55.65  | 39.35  | 111.60 | 1.60   | 996.39  | 10.95      | 0.05             | 0.00   | 128   | 2011   |
| ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ              | 100          | 9.7              | 10.5    | 12.6                          | 179.1           | 0.06   | 0.14  | 0.02  | 0.38  | 0.04                 | 0.07   | 24.30  | 24.41  | 122.05 | 2.24   | 198.94  | 3.96       | 0.02             | 0.00   | 288   | 2012   |
| ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ     | 40           | 4.3              | 2.3     | 27.1                          | 80.0            | 0.13   | 0.00  | 0.00  | 1.20  | 0.00                 | 0.00   | 9.58   | 10.11  | 46.28  | 2.13   | 0.00    | 0.00       | 0.00             | 0.00   |       |        |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 40           | 1.7              | 0.9     | 10.9                          | 30.0            | 0.05   | 0.00  | 0.00  | 0.48  | 0.00                 | 0.00   | 3.83   | 4.04   | 18.63  | 0.85   | 0.00    | 0.00       | 0.00             | 0.00   |       | 2008   |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ             | 200          | 0.0              | 0.0     | 19.4                          | 77.4            | 0.00   | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00                 | 0.00   | 8.46   | 1.80   | 0.00   | 0.00   | 1.20    | 0.00       | 0.00             | 0.00   | 349   | 2011   |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ                | 100          | 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   | 71    | 2011   |
| Итого за прием пищи:                    | 680          | 19.8             | 36.6    | 97.9                          | 701.5           | 0.40   | 13.62 | 0.10  | 6.56  | 0.27                 | 0.22   | 101.82 | 79.71  | 298.56 | 6.82   | 1196.53 | 14.91      | 0.07             | 0.00   |       |        |
| Всего за день:                          |              | 19.8             | 36.6    | 97.9                          | 701.5           | 0.40   | 13.62 | 0.10  | 6.56  | 0.27                 | 0.22   | 101.82 | 79.71  | 298.56 | 6.82   | 1196.53 | 14.91      | 0.07             | 0.00   |       |        |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                                                                       | Пищевые вещества |         |                | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |        |       |        |        | Минеральные вещества |          |          |          |        |           |        |       |        |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|----------------|-------------------------------------|----------|--------|-------|--------|--------|----------------------|----------|----------|----------|--------|-----------|--------|-------|--------|
|                                                                             | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы,<br>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 |
|                                                                             |                  |         |                |                                     |          |        |       |        |        |                      |          |          |          |        |           |        |       |        |
| Итого за весь период                                                        | 488,2            | 660,5   | 1903,7         | 13812,3                             | 7.78     | 486.80 | 69.32 | 109.03 | 5.74   | 6.19                 | 4 535.22 | 1 600.82 | 7 133.88 | 133.28 | 12 061.47 | 232.57 | 1.60  | 0.26   |
| Среднее значение за период                                                  | 23.2             | 31.5    | 90.7           | 657.7                               | 0.37     | 23.18  | 3.30  | 5.19   | 0.27   | 0.29                 | 215.96   | 76.23    | 339.71   | 6.35   | 574.36    | 11.07  | 0.08  | 0.01   |
| Содержание белков, жиров, углеводов в<br>меню за период в % от калорийности | 14.1             | 43.0    | 42.9           |                                     |          |        |       |        |        |                      |          |          |          |        |           |        |       |        |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Обед |
|---------------|------|
| 5-11 класс    | 629  |



Прошито и пронумеровано 22 листов

И.о. директора

МАОУ СОШ №1 г. Ивделя

Н.В. Кашина





**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279272

Владелец Сташкова Ирина Викторовна

Действителен с 19.03.2025 по 19.03.2026