

«СОГЛАСОВАНО»

Директор

*МКОУ "СОУ" № 500*  
*У.В. Мещеряков*

« \_\_\_\_\_ » 2025 года



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «КСП Гай»

*[Signature]*  
Халилов И.Ш.

\_\_\_\_\_ 2025 года



## ПЕРЕЧЕНЬ МЕНЮ

С УЧЕТОМ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ  
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ  
В ВОЗРАСТЕ С 12 ДО 18 ЛЕТ (МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА)  
НА ПЕРИОД УЧЕБНОГО ГОДА 2025-2026 гг

1 день

| Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые     |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |               |             |             | Минеральные вещества |               |               |             | № рецептуры | Сборник рецептов |
|----------------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|---------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|------------------|
|                                        |              | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг      | С, мг         | А, мг       | Е, мг       | Са, мг               | Mg, мг        | P, мг         | Fe, мг      |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                         |              |             |             |              |                               |             |               |             |             |                      |               |               |             |             |                  |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ         | 250/0/5      | 7,3         | 7,6         | 47,4         | 287,5                         | 0,00        | 0,60          | 0,00        | 0,30        | 134,20               | 39,30         | 164,10        | 0,60        | 184         | 2008             |
| ФРУКТ                                  | 100          | 0,4         | 0,4         | 9,9          | 44,6                          | 0,00        | 4,02          | 0,00        | 0,60        | 14,47                | 7,24          | 9,95          | 2,01        | 338         | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                          | 200          | 0,2         | 0,0         | 15,0         | 60,5                          | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 12,90                | 5,80          | 7,40          | 0,70        | 430         | 2008             |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                      | 40           | 3,0         | 1,2         | 20,6         | 104,8                         | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 7,60                 | 5,20          | 26,00         | 0,40        |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>            | <b>595</b>   | <b>10,9</b> | <b>9,2</b>  | <b>92,9</b>  | <b>497,4</b>                  | <b>0,00</b> | <b>4,62</b>   | <b>0,00</b> | <b>0,90</b> | <b>169,17</b>        | <b>57,54</b>  | <b>207,45</b> | <b>3,71</b> |             |                  |
| <b>Обед</b>                            |              |             |             |              |                               |             |               |             |             |                      |               |               |             |             |                  |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                          | 100          | 0,8         | 0,1         | 2,5          | 14,0                          | 0,00        | 10,00         | 0,00        | 0,10        | 23,00                | 14,00         | 42,00         | 1,00        |             | 2008             |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ              | 250/0/5      | 2,4         | 6,5         | 11,1         | 113,6                         | 0,10        | 8,50          | 0,20        | 2,40        | 36,80                | 22,00         | 53,80         | 1,00        | 99          | 2011             |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (КУРЫ) | 50/50        | 8,9         | 11,8        | 9,7          | 186,0                         | 0,00        | 0,30          | 0,00        | 1,60        | 23,40                | 14,50         | 90,60         | 1,30        | 294         | 2011             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ            | 180          | 6,5         | 4,8         | 41,6         | 235,6                         | 0,10        | 0,00          | 0,00        | 1,40        | 31,70                | 12,30         | 49,70         | 1,20        | 309         | 2011             |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА            | 200          | 0,7         | 0,3         | 28,8         | 132,5                         | 0,00        | 88,00         | 0,20        | 0,00        | 19,30                | 4,90          | 3,10          | 0,50        | 388         | 2011             |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                      | 20           | 1,5         | 0,6         | 10,3         | 52,4                          | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 3,80                 | 2,60          | 13,00         | 0,20        |             | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.             | 25           | 1,7         | 0,2         | 10,6         | 51,0                          | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,60        | 4,50                 | 4,80          | 21,80         | 1,00        |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>            | <b>880</b>   | <b>22,5</b> | <b>24,3</b> | <b>114,6</b> | <b>785,1</b>                  | <b>0,20</b> | <b>106,80</b> | <b>0,40</b> | <b>6,10</b> | <b>142,50</b>        | <b>75,10</b>  | <b>274,00</b> | <b>6,20</b> |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                  |              | <b>33,4</b> | <b>33,5</b> | <b>207,5</b> | <b>1 282,5</b>                | <b>0,20</b> | <b>111,42</b> | <b>0,40</b> | <b>7,00</b> | <b>311,67</b>        | <b>132,64</b> | <b>481,45</b> | <b>9,91</b> |             |                  |

**2 день**

| Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые     |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |              |             |             | Минеральные вещества |               |               |             | № рецептуры | Сборник рецепт |
|-----------------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|----------------|
|                                         |              | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг      | С, мг        | А, мг       | Е, мг       | Са, мг               | Mg, мг        | P, мг         | Fe, мг      |             |                |
| <b>Завтрак</b>                          |              |             |             |              |                               |             |              |             |             |                      |               |               |             |             |                |
| КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 250/0/5      | 8,5         | 7,3         | 43,2         | 272,2                         | 0,10        | 0,60         | 0,00        | 1,40        | 135,90               | 22,50         | 125,30        | 0,60        | 184         | 2008           |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ                    | 60           | 1,6         | 2,0         | 39,9         | 211,9                         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 9,57                 | 5,99          | 21,54         | 1,01        |             | 2008           |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                           | 200/0/7      | 0,2         | 0,0         | 15,0         | 61,6                          | 0,00        | 1,10         | 0,00        | 0,00        | 15,40                | 5,00          | 5,10          | 0,50        | 377         | 2011           |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                       | 40           | 3,0         | 1,2         | 20,6         | 104,8                         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 7,60                 | 5,20          | 26,00         | 0,40        |             | 2008           |
| <b>Итого за прием пищи:</b>             | <b>562</b>   | <b>13,3</b> | <b>10,5</b> | <b>118,7</b> | <b>650,5</b>                  | <b>0,10</b> | <b>1,70</b>  | <b>0,00</b> | <b>1,40</b> | <b>168,47</b>        | <b>38,69</b>  | <b>177,94</b> | <b>2,51</b> |             |                |
| <b>Обед</b>                             |              |             |             |              |                               |             |              |             |             |                      |               |               |             |             |                |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                         | 100          | 0,8         | 0,1         | 1,7          | 13,0                          | 0,00        | 5,00         | 0,00        | 0,00        | 23,00                | 14,00         | 24,00         | 0,60        |             | 2008           |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СО       | 250/0/5      | 2,7         | 6,3         | 12,4         | 118,6                         | 0,00        | 8,60         | 0,20        | 2,40        | 48,40                | 26,10         | 54,00         | 1,30        | 82          | 2011           |
| ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ.                         | 50/0/50      | 7,2         | 7,4         | 10,7         | 142,5                         | 0,00        | 1,30         | 0,00        | 2,50        | 40,40                | 24,10         | 103,40        | 0,80        | 239         | 2011           |
| РИС ПРИПУЩЕННЫЙ                         | 180          | 4,3         | 4,6         | 45,2         | 239,8                         | 0,10        | 0,00         | 0,00        | 0,40        | 14,40                | 29,90         | 86,70         | 0,50        | 305         | 2011           |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                 | 200          | 0,2         | 0,2         | 27,9         | 115,0                         | 0,01        | 2,00         | 0,00        | 0,10        | 7,00                 | 4,00          | 4,00          | 1,00        | 394         | 2008           |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                       | 20           | 1,5         | 0,6         | 10,3         | 52,4                          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 3,80                 | 2,60          | 13,00         | 0,20        |             | 2008           |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.              | 25           | 1,7         | 0,2         | 10,6         | 51,0                          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,60        | 4,50                 | 4,80          | 21,80         | 1,00        |             | 2008           |
| <b>Итого за прием пищи:</b>             | <b>880</b>   | <b>18,4</b> | <b>19,4</b> | <b>118,8</b> | <b>732,3</b>                  | <b>0,11</b> | <b>16,90</b> | <b>0,20</b> | <b>6,00</b> | <b>141,50</b>        | <b>105,50</b> | <b>306,90</b> | <b>5,40</b> |             |                |
| <b>Всего за день:</b>                   |              | <b>31,7</b> | <b>29,9</b> | <b>237,5</b> | <b>1 382,8</b>                | <b>0,21</b> | <b>18,60</b> | <b>0,20</b> | <b>7,40</b> | <b>309,97</b>        | <b>144,19</b> | <b>484,84</b> | <b>7,91</b> |             |                |

## 3 день

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые     |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |               |             |              | Минеральные вещества |               |               |              | № рецептуры | Сборник рецептов |
|------------------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|---------------|-------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------------------|
|                                          |              | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг      | С, мг         | А, мг       | Е, мг        | Са, мг               | Mg, мг        | P, мг         | Fe, мг       |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                           |              |             |             |              |                               |             |               |             |              |                      |               |               |              |             |                  |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                        | 140          | 12,6        | 21,0        | 2,4          | 249,2                         | 0,10        | 0,20          | 0,20        | 4,40         | 87,50                | 14,50         | 190,40        | 2,10         | 214         | 2008             |
| ФРУКТ                                    | 170          | 0,7         | 0,7         | 16,7         | 75,6                          | 0,00        | 6,81          | 0,00        | 1,02         | 24,53                | 12,27         | 16,87         | 3,41         | 338         | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                            | 200          | 0,2         | 0,0         | 15,0         | 60,5                          | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 10,30                | 5,30          | 7,40          | 0,70         | 430         | 2008             |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                        | 40           | 3,0         | 1,2         | 20,6         | 104,8                         | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 7,60                 | 5,20          | 26,00         | 0,40         |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>550</b>   | <b>16,5</b> | <b>22,9</b> | <b>54,7</b>  | <b>490,1</b>                  | <b>0,10</b> | <b>7,01</b>   | <b>0,20</b> | <b>5,42</b>  | <b>129,93</b>        | <b>37,27</b>  | <b>240,67</b> | <b>6,61</b>  |             |                  |
| <b>Обед</b>                              |              |             |             |              |                               |             |               |             |              |                      |               |               |              |             |                  |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ | 100          | 1,5         | 5,1         | 9,3          | 89,9                          | 0,00        | 14,70         | 0,20        | 2,20         | 39,60                | 15,20         | 27,60         | 0,80         | 45          | 2011             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ               | 250          | 6,2         | 6,0         | 18,8         | 153,3                         | 0,30        | 4,60          | 0,20        | 4,10         | 38,80                | 33,20         | 82,30         | 2,00         | 102         | 2011             |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ                  | 50/0/50      | 14,0        | 16,8        | 3,0          | 225,0                         | 0,10        | 0,60          | 0,10        | 0,20         | 23,70                | 14,00         | 121,00        | 1,10         | 290         | 2011             |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ               | 180          | 10,6        | 6,8         | 47,8         | 294,4                         | 0,30        | 0,00          | 0,00        | 5,80         | 27,00                | 157,00        | 233,90        | 5,50         | 181         | 2008             |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА              | 200          | 0,7         | 0,3         | 28,8         | 132,5                         | 0,00        | 88,00         | 0,20        | 0,00         | 19,30                | 4,90          | 3,10          | 0,50         | 388         | 2011             |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                        | 20           | 1,5         | 0,6         | 10,3         | 52,4                          | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 3,80                 | 2,60          | 13,00         | 0,20         |             | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.               | 25           | 1,7         | 0,2         | 10,6         | 51,0                          | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,60         | 4,50                 | 4,80          | 21,80         | 1,00         |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>875</b>   | <b>36,2</b> | <b>35,8</b> | <b>128,6</b> | <b>998,5</b>                  | <b>0,70</b> | <b>107,90</b> | <b>0,70</b> | <b>12,90</b> | <b>156,70</b>        | <b>231,70</b> | <b>502,70</b> | <b>11,10</b> |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                    |              | <b>52,7</b> | <b>58,7</b> | <b>183,3</b> | <b>1 488,6</b>                | <b>0,80</b> | <b>114,91</b> | <b>0,90</b> | <b>18,32</b> | <b>286,63</b>        | <b>268,97</b> | <b>743,37</b> | <b>17,71</b> |             |                  |

## 4 день

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые     |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |               |             |              | Минеральные вещества |               |               |              | № рецептуры | Сборник рецепт |
|--------------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|---------------|-------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|----------------|
|                                      |              | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг      | С, мг         | А, мг       | Е, мг        | Са, мг               | Mg, мг        | P, мг         | Fe, мг       |             |                |
| <b>Завтрак</b>                       |              |             |             |              |                               |             |               |             |              |                      |               |               |              |             |                |
| КАША ОВСЯНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ     | 250/0/5      | 10,1        | 10,3        | 40,9         | 297,6                         | 0,20        | 0,60          | 0,00        | 1,90         | 158,60               | 78,60         | 252,70        | 2,10         | 184         | 2008           |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ                 | 60           | 1,6         | 2,0         | 39,9         | 211,9                         | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 9,57                 | 5,99          | 21,54         | 1,01         |             | 2008           |
| ЧАЙ С САХАРОМ                        | 200          | 0,2         | 0,0         | 15,0         | 60,5                          | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 10,30                | 5,30          | 7,40          | 0,70         | 430         | 2008           |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                    | 40           | 3,0         | 1,2         | 20,6         | 104,8                         | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 7,60                 | 5,20          | 26,00         | 0,40         |             | 2008           |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          | <b>555</b>   | <b>14,9</b> | <b>13,5</b> | <b>116,4</b> | <b>674,8</b>                  | <b>0,20</b> | <b>0,60</b>   | <b>0,00</b> | <b>1,90</b>  | <b>186,07</b>        | <b>95,09</b>  | <b>307,64</b> | <b>4,21</b>  |             |                |
| <b>Обед</b>                          |              |             |             |              |                               |             |               |             |              |                      |               |               |              |             |                |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ  | 100          | 1,6         | 5,0         | 12,6         | 101,3                         | 0,00        | 4,40          | 0,00        | 2,30         | 41,70                | 22,10         | 43,70         | 1,40         | к/к         | к/к            |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | 250/0/5      | 2,9         | 6,7         | 16,6         | 139,3                         | 0,10        | 6,70          | 0,20        | 2,50         | 32,80                | 26,00         | 72,30         | 1,10         | 96          | 2011           |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ КУРИЦЫ        | 280          | 29,9        | 35,2        | 27,0         | 544,6                         | 0,30        | 15,60         | 0,10        | 4,00         | 46,30                | 62,10         | 315,30        | 4,00         | 258         | 2008           |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА          | 200          | 0,7         | 0,3         | 28,8         | 132,5                         | 0,00        | 88,00         | 0,20        | 0,00         | 19,30                | 4,90          | 3,10          | 0,50         | 388         | 2011           |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                    | 20           | 1,5         | 0,6         | 10,3         | 52,4                          | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 3,80                 | 2,60          | 13,00         | 0,20         |             | 2008           |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.           | 25           | 1,7         | 0,2         | 10,6         | 51,0                          | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,60         | 4,50                 | 4,80          | 21,80         | 1,00         |             | 2008           |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          | <b>880</b>   | <b>38,3</b> | <b>48,0</b> | <b>105,9</b> | <b>1 021,1</b>                | <b>0,40</b> | <b>114,70</b> | <b>0,50</b> | <b>9,40</b>  | <b>148,40</b>        | <b>122,50</b> | <b>469,20</b> | <b>8,20</b>  |             |                |
| <b>Всего за день:</b>                |              | <b>53,2</b> | <b>61,5</b> | <b>222,3</b> | <b>1 695,9</b>                | <b>0,60</b> | <b>115,30</b> | <b>0,50</b> | <b>11,30</b> | <b>334,47</b>        | <b>217,59</b> | <b>776,84</b> | <b>12,41</b> |             |                |

**5 день**

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые     |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |              |             |             | Минеральные вещества |               |               |             | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|------------------|
|                                      |              | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг      | С, мг        | А, мг       | Е, мг       | Са, мг               | Mg, мг        | P, мг         | Fe, мг      |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                       |              |             |             |              |                               |             |              |             |             |                      |               |               |             |             |                  |
| КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"               | 250/0/5      | 7,4         | 7,9         | 42,1         | 269,4                         | 0,20        | 0,60         | 0,00        | 0,80        | 138,60               | 40,50         | 164,80        | 0,90        | 175         | 2011             |
| ФРУКТ                                | 100          | 0,4         | 0,4         | 9,9          | 44,6                          | 0,00        | 4,02         | 0,00        | 0,60        | 14,47                | 7,24          | 9,95          | 2,01        | 338         | 2011             |
| КАКАО С МОЛОКОМ                      | 200          | 3,8         | 3,0         | 24,5         | 141,1                         | 0,00        | 0,50         | 0,00        | 0,00        | 111,50               | 27,50         | 95,60         | 0,90        | 382         | 2011             |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                    | 40           | 3,0         | 1,2         | 20,6         | 104,8                         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 7,60                 | 5,20          | 26,00         | 0,40        |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          | <b>595</b>   | <b>14,6</b> | <b>12,5</b> | <b>97,1</b>  | <b>559,9</b>                  | <b>0,20</b> | <b>5,12</b>  | <b>0,00</b> | <b>1,40</b> | <b>272,17</b>        | <b>80,44</b>  | <b>296,35</b> | <b>4,21</b> |             |                  |
| <b>Обед</b>                          |              |             |             |              |                               |             |              |             |             |                      |               |               |             |             |                  |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ                       | 100          | 1,1         | 0,2         | 3,8          | 24,0                          | 0,10        | 25,00        | 0,20        | 0,40        | 14,00                | 20,00         | 26,00         | 1,00        |             | 2008             |
| СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ | 250/5        | 3,7         | 3,7         | 20,2         | 129,5                         | 0,10        | 6,60         | 0,20        | 0,50        | 23,00                | 23,90         | 65,20         | 1,20        | 100         | 2008             |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ               | 100          | 14,5        | 12,7        | 3,9          | 192,5                         | 0,00        | 0,40         | 0,00        | 2,50        | 13,00                | 2,80          | 13,20         | 0,10        | 255         | 2011             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ          | 180          | 6,5         | 4,8         | 41,6         | 235,6                         | 0,10        | 0,00         | 0,00        | 1,40        | 31,60                | 12,30         | 49,70         | 1,20        | 309         | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ          | 200          | 0,6         | 0,1         | 31,7         | 131,0                         | 0,02        | 0,00         | 0,01        | 0,50        | 21,00                | 16,00         | 23,00         | 0,70        | 402         | 2008             |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                    | 20           | 1,5         | 0,6         | 10,3         | 52,4                          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 3,80                 | 2,60          | 13,00         | 0,20        |             | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.           | 25           | 1,7         | 0,2         | 10,6         | 51,0                          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,60        | 4,50                 | 4,80          | 21,80         | 1,00        |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          | <b>880</b>   | <b>29,6</b> | <b>22,3</b> | <b>122,1</b> | <b>816,0</b>                  | <b>0,32</b> | <b>32,00</b> | <b>0,41</b> | <b>5,90</b> | <b>110,90</b>        | <b>82,40</b>  | <b>211,90</b> | <b>5,40</b> |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                |              | <b>44,2</b> | <b>34,8</b> | <b>219,2</b> | <b>1 375,9</b>                | <b>0,52</b> | <b>37,12</b> | <b>0,41</b> | <b>7,30</b> | <b>383,07</b>        | <b>162,84</b> | <b>508,25</b> | <b>9,61</b> |             |                  |

### 6 день

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые     |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |              |             |              | Минеральные вещества |               |               |              | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------------------|
|                                      |              | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг      | С, мг        | А, мг       | Е, мг        | Са, мг               | Mg, мг        | P, мг         | Fe, мг       |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                       |              |             |             |              |                               |             |              |             |              |                      |               |               |              |             |                  |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250          | 5,7         | 4,9         | 21,7         | 155,0                         | 0,08        | 1,00         | 0,03        | 0,30         | 149,00               | 19,00         | 124,00        | 1,50         | 112         | 2008             |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ                 | 60           | 1,6         | 2,0         | 39,9         | 211,9                         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 9,57                 | 5,99          | 21,54         | 1,01         |             | 2008             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                        | 200/0/7      | 0,2         | 0,0         | 15,0         | 61,6                          | 0,00        | 1,10         | 0,00        | 0,00         | 15,40                | 5,00          | 5,10          | 0,50         | 377         | 2011             |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                    | 40           | 3,0         | 1,2         | 20,6         | 104,8                         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 7,60                 | 5,20          | 26,00         | 0,40         |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          | <b>557</b>   | <b>10,5</b> | <b>8,1</b>  | <b>97,2</b>  | <b>533,3</b>                  | <b>0,08</b> | <b>2,10</b>  | <b>0,03</b> | <b>0,30</b>  | <b>181,57</b>        | <b>35,19</b>  | <b>176,64</b> | <b>3,41</b>  |             |                  |
| <b>Обед</b>                          |              |             |             |              |                               |             |              |             |              |                      |               |               |              |             |                  |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ                     | 100          | 1,2         | 8,2         | 10,8         | 121,9                         | 0,10        | 1,80         | 1,80        | 4,10         | 40,80                | 30,30         | 44,10         | 0,80         | 41          | 2012             |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СО    | 250/0/5      | 2,7         | 6,3         | 12,4         | 118,6                         | 0,00        | 8,60         | 0,20        | 2,40         | 48,40                | 26,10         | 54,00         | 1,30         | 82          | 2011             |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ.                       | 280          | 28,8        | 37,3        | 49,5         | 648,0                         | 0,20        | 2,30         | 0,40        | 6,20         | 35,10                | 59,20         | 304,20        | 3,00         | 291         | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК               | 200          | 0,2         | 0,2         | 27,1         | 111,1                         | 0,00        | 1,60         | 0,00        | 0,30         | 13,20                | 4,40          | 4,00          | 0,80         | 342.1       | 2011             |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                    | 20           | 1,5         | 0,6         | 10,3         | 52,4                          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 3,80                 | 2,60          | 13,00         | 0,20         |             | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.           | 25           | 1,7         | 0,2         | 10,6         | 51,0                          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,60         | 4,50                 | 4,80          | 21,80         | 1,00         |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          | <b>880</b>   | <b>36,1</b> | <b>52,8</b> | <b>120,7</b> | <b>1 103,0</b>                | <b>0,30</b> | <b>14,30</b> | <b>2,40</b> | <b>13,60</b> | <b>145,80</b>        | <b>127,40</b> | <b>441,10</b> | <b>7,10</b>  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                |              | <b>46,6</b> | <b>60,9</b> | <b>217,9</b> | <b>1 636,3</b>                | <b>0,38</b> | <b>16,40</b> | <b>2,43</b> | <b>13,90</b> | <b>327,37</b>        | <b>162,59</b> | <b>617,74</b> | <b>10,51</b> |             |                  |

## 7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые     |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |              |             |             | Минеральные вещества |               |               |             | № рецептуры | Сборник рецептов |  |
|--------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|------------------|--|
|                                |              | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг      | С, мг        | А, мг       | Е, мг       | Са, мг               | Mg, мг        | P, мг         | Fe, мг      |             |                  |  |
| <b>Завтрак</b>                 |              |             |             |              |                               |             |              |             |             |                      |               |               |             |             |                  |  |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ | 250/0/5      | 7,3         | 7,6         | 47,4         | 287,5                         | 0,00        | 0,60         | 0,00        | 0,30        | 134,20               | 39,30         | 164,10        | 0,60        | 184         | 2008             |  |
| ФРУКТ                          | 100          | 0,4         | 0,4         | 9,9          | 44,6                          | 0,00        | 4,02         | 0,00        | 0,60        | 14,48                | 7,24          | 9,96          | 2,01        | 338         | 2011             |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 200          | 0,1         | 0,0         | 14,8         | 59,3                          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 10,90                | 3,90          | 3,70          | 0,40        | 376         | 2011             |  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ              | 40           | 3,0         | 1,2         | 20,6         | 104,8                         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 7,60                 | 5,20          | 26,00         | 0,40        |             | 2008             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>595</b>   | <b>10,8</b> | <b>9,2</b>  | <b>92,7</b>  | <b>496,2</b>                  | <b>0,00</b> | <b>4,62</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,90</b> | <b>167,18</b>        | <b>55,64</b>  | <b>203,76</b> | <b>3,41</b> |             |                  |  |
| <b>Обед</b>                    |              |             |             |              |                               |             |              |             |             |                      |               |               |             |             |                  |  |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ                 | 100          | 0,8         | 0,1         | 1,7          | 13,0                          | 0,00        | 5,00         | 0,00        | 0,00        | 23,00                | 14,00         | 24,00         | 0,60        |             | 2008             |  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ     | 250          | 6,2         | 6,0         | 18,8         | 153,3                         | 0,30        | 4,60         | 0,20        | 4,10        | 38,80                | 33,20         | 82,30         | 2,00        | 102         | 2011             |  |
| ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ.                | 50/0/50      | 7,2         | 7,4         | 10,7         | 142,5                         | 0,00        | 1,30         | 0,00        | 2,50        | 40,40                | 24,10         | 103,40        | 0,80        | 239         | 2011             |  |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ              | 180          | 3,9         | 5,7         | 26,3         | 171,7                         | 0,20        | 12,90        | 0,00        | 0,30        | 48,10                | 37,00         | 103,10        | 1,40        | 128         | 2011             |  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ    | 200          | 0,0         | 0,0         | 19,4         | 77,4                          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 8,50                 | 1,80          | 0,00          | 0,00        | 349         | 2011             |  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ              | 20           | 1,5         | 0,6         | 10,3         | 52,4                          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 3,80                 | 2,60          | 13,00         | 0,20        |             | 2008             |  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.     | 25           | 1,7         | 0,2         | 10,6         | 51,0                          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,60        | 4,50                 | 4,80          | 21,80         | 1,00        |             | 2008             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>875</b>   | <b>21,3</b> | <b>20,0</b> | <b>97,8</b>  | <b>661,3</b>                  | <b>0,50</b> | <b>23,80</b> | <b>0,20</b> | <b>7,50</b> | <b>167,10</b>        | <b>117,50</b> | <b>347,60</b> | <b>6,00</b> |             |                  |  |
| <b>Всего за день:</b>          |              | <b>32,1</b> | <b>29,2</b> | <b>190,5</b> | <b>1 157,5</b>                | <b>0,50</b> | <b>28,42</b> | <b>0,20</b> | <b>8,40</b> | <b>334,28</b>        | <b>173,14</b> | <b>551,36</b> | <b>9,41</b> |             |                  |  |

## 8 день

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые     |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |              |             |              | Минеральные вещества |               |               |              | № рецептуры | Сборник рецептов |
|----------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------------------|
|                                  |              | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг      | С, мг        | А, мг       | Е, мг        | Са, мг               | Mg, мг        | P, мг         | Fe, мг       |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                   |              |             |             |              |                               |             |              |             |              |                      |               |               |              |             |                  |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ   | 250/0/5      | 10,5        | 8,5         | 53,4         | 333,1                         | 0,20        | 0,60         | 0,00        | 1,70         | 144,90               | 61,60         | 220,70        | 1,80         | 189         | 2008             |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ             | 60           | 1,6         | 2,0         | 39,9         | 211,9                         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 9,57                 | 5,99          | 21,54         | 1,01         |             | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                    | 200          | 0,2         | 0,0         | 15,0         | 60,5                          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 12,90                | 5,80          | 7,40          | 0,70         | 430         | 2008             |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                | 40           | 3,0         | 1,2         | 20,6         | 104,8                         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 7,60                 | 5,20          | 26,00         | 0,40         |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>      | <b>555</b>   | <b>15,3</b> | <b>11,7</b> | <b>128,9</b> | <b>710,3</b>                  | <b>0,20</b> | <b>0,60</b>  | <b>0,00</b> | <b>1,70</b>  | <b>174,97</b>        | <b>78,59</b>  | <b>275,64</b> | <b>3,91</b>  |             |                  |
| <b>Обед</b>                      |              |             |             |              |                               |             |              |             |              |                      |               |               |              |             |                  |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                    | 100          | 0,8         | 0,1         | 2,5          | 14,0                          | 0,00        | 10,00        | 0,00        | 0,10         | 23,00                | 14,00         | 42,00         | 1,00         |             | 2008             |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ | 250/0/5      | 2,5         | 6,4         | 6,7          | 95,7                          | 0,00        | 13,50        | 0,20        | 2,20         | 54,80                | 19,30         | 40,70         | 0,80         | 87          | 2011             |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СВИНИНОЙ      | 280          | 20,4        | 50,8        | 21,5         | 624,9                         | 0,50        | 33,90        | 0,00        | 6,20         | 103,60               | 58,90         | 237,10        | 3,70         | 306         | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ          | 200          | 0,2         | 0,2         | 27,9         | 115,0                         | 0,01        | 2,00         | 0,00        | 0,10         | 7,00                 | 4,00          | 4,00          | 1,00         | 394         | 2008             |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                | 20           | 1,5         | 0,6         | 10,3         | 52,4                          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 3,80                 | 2,60          | 13,00         | 0,20         |             | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.       | 25           | 1,7         | 0,2         | 10,6         | 51,0                          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,60         | 4,50                 | 4,80          | 21,80         | 1,00         |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>      | <b>880</b>   | <b>27,1</b> | <b>58,3</b> | <b>79,5</b>  | <b>953,0</b>                  | <b>0,51</b> | <b>59,40</b> | <b>0,20</b> | <b>9,20</b>  | <b>196,70</b>        | <b>103,60</b> | <b>358,60</b> | <b>7,70</b>  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>            |              | <b>42,4</b> | <b>70,0</b> | <b>208,4</b> | <b>1 663,3</b>                | <b>0,71</b> | <b>60,00</b> | <b>0,20</b> | <b>10,90</b> | <b>371,67</b>        | <b>182,19</b> | <b>634,24</b> | <b>11,61</b> |             |                  |

**9 день**

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые     |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |              |             |             | Минеральные вещества |               |               |              | № рецептуры | Сборник рецептов |
|------------------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------------------|
|                                          |              | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг      | С, мг        | А, мг       | Е, мг       | Са, мг               | Mg, мг        | P, мг         | Fe, мг       |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                           |              |             |             |              |                               |             |              |             |             |                      |               |               |              |             |                  |
| КАША ОВСЯНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ         | 250/0/5      | 10,1        | 10,3        | 40,9         | 297,6                         | 0,20        | 0,60         | 0,00        | 1,90        | 158,60               | 78,60         | 252,70        | 2,10         | 184         | 2008             |
| ФРУКТ                                    | 100          | 0,4         | 0,4         | 9,9          | 44,6                          | 0,00        | 4,02         | 0,00        | 0,60        | 14,47                | 7,24          | 9,95          | 2,01         | 338         | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                  | 200/0/7      | 0,3         | 0,1         | 15,2         | 62,0                          | 0,00        | 3,00         | 0,00        | 0,00        | 8,00                 | 5,00          | 10,00         | 1,00         | 431         | 2008             |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                        | 40           | 3,0         | 1,2         | 20,6         | 104,8                         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 7,60                 | 5,20          | 26,00         | 0,40         |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>602</b>   | <b>13,8</b> | <b>12,0</b> | <b>86,6</b>  | <b>509,0</b>                  | <b>0,20</b> | <b>7,62</b>  | <b>0,00</b> | <b>2,50</b> | <b>188,67</b>        | <b>96,04</b>  | <b>298,65</b> | <b>5,51</b>  |             |                  |
| <b>Обед</b>                              |              |             |             |              |                               |             |              |             |             |                      |               |               |              |             |                  |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ | 100          | 1,5         | 5,1         | 9,3          | 89,9                          | 0,00        | 14,70        | 0,20        | 2,20        | 39,60                | 15,20         | 27,60         | 0,80         | 45          | 2011             |
| СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ     | 250/5        | 3,7         | 3,7         | 20,2         | 129,5                         | 0,10        | 6,60         | 0,20        | 0,50        | 23,00                | 23,90         | 65,20         | 1,20         | 100         | 2008             |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (КУРЫ)   | 50/50        | 8,9         | 11,8        | 9,7          | 186,0                         | 0,00        | 0,30         | 0,00        | 1,60        | 23,40                | 14,50         | 90,60         | 1,30         | 294         | 2011             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ              | 180          | 6,5         | 4,8         | 41,6         | 235,6                         | 0,10        | 0,00         | 0,00        | 1,40        | 31,70                | 12,30         | 49,70         | 1,20         | 309         | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                  | 200          | 0,2         | 0,2         | 27,9         | 115,0                         | 0,01        | 2,00         | 0,00        | 0,10        | 7,00                 | 4,00          | 4,00          | 1,00         | 394         | 2008             |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                        | 25           | 1,9         | 0,7         | 12,9         | 65,5                          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 4,80                 | 3,30          | 16,30         | 0,30         |             | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.               | 25           | 1,7         | 0,2         | 10,6         | 51,0                          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,60        | 4,50                 | 4,80          | 21,80         | 1,00         |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>885</b>   | <b>24,4</b> | <b>26,5</b> | <b>132,2</b> | <b>872,5</b>                  | <b>0,21</b> | <b>23,60</b> | <b>0,40</b> | <b>6,40</b> | <b>134,00</b>        | <b>78,00</b>  | <b>275,20</b> | <b>6,80</b>  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                    |              | <b>38,2</b> | <b>38,5</b> | <b>218,8</b> | <b>1 381,5</b>                | <b>0,41</b> | <b>31,22</b> | <b>0,40</b> | <b>8,90</b> | <b>322,67</b>        | <b>174,04</b> | <b>573,85</b> | <b>12,31</b> |             |                  |

**10 день**

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые     |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |              |             |              | Минеральные вещества |               |               |              | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------------------|
|                                      |              | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг      | С, мг        | А, мг       | Е, мг        | Са, мг               | Mg, мг        | P, мг         | Fe, мг       |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                       |              |             |             |              |                               |             |              |             |              |                      |               |               |              |             |                  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ  | 220/0/20     | 12,8        | 10,9        | 52,7         | 361,6                         | 0,10        | 0,20         | 0,10        | 1,80         | 180,20               | 19,10         | 153,90        | 1,50         | 331         | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                        | 200          | 0,2         | 0,0         | 15,0         | 60,5                          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 12,90                | 5,80          | 7,40          | 0,70         | 430         | 2008             |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ                 | 60           | 1,6         | 2,0         | 39,9         | 211,9                         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 9,57                 | 5,99          | 21,54         | 1,01         |             | 2008             |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                    | 40           | 3,0         | 1,2         | 20,6         | 104,8                         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 7,60                 | 5,20          | 26,00         | 0,40         |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          | <b>540</b>   | <b>17,6</b> | <b>14,1</b> | <b>128,2</b> | <b>738,8</b>                  | <b>0,10</b> | <b>0,20</b>  | <b>0,10</b> | <b>1,80</b>  | <b>210,27</b>        | <b>36,09</b>  | <b>208,84</b> | <b>3,61</b>  |             |                  |
| <b>Обед</b>                          |              |             |             |              |                               |             |              |             |              |                      |               |               |              |             |                  |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ                       | 100          | 1,1         | 0,2         | 3,8          | 24,0                          | 0,10        | 25,00        | 0,20        | 0,40         | 14,00                | 20,00         | 26,00         | 1,00         |             | 2008             |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | 250/0/5      | 2,9         | 6,7         | 16,6         | 139,3                         | 0,10        | 6,70         | 0,20        | 2,50         | 32,80                | 26,00         | 72,30         | 1,10         | 96          | 2011             |
| БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ.    | 60/40        | 7,9         | 23,9        | 11,2         | 291,4                         | 0,11        | 1,60         | 0,12        | 2,68         | 13,89                | 16,19         | 82,78         | 1,06         | 283         | 2008             |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ           | 180          | 10,6        | 6,8         | 47,8         | 294,4                         | 0,30        | 0,00         | 0,00        | 5,80         | 27,00                | 157,00        | 233,90        | 5,50         | 181         | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                      | 200          | 0,5         | 0,1         | 36,1         | 147,4                         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 24,40                | 9,70          | 23,20         | 0,50         | 401         | 2008             |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                    | 20           | 1,5         | 0,6         | 10,3         | 52,4                          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 3,80                 | 2,60          | 13,00         | 0,20         |             | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.           | 30           | 2,0         | 0,3         | 12,7         | 61,2                          | 0,10        | 0,00         | 0,00        | 0,70         | 5,40                 | 5,70          | 26,10         | 1,20         |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          | <b>885</b>   | <b>26,5</b> | <b>38,6</b> | <b>138,5</b> | <b>1 010,1</b>                | <b>0,71</b> | <b>33,30</b> | <b>0,52</b> | <b>12,08</b> | <b>121,29</b>        | <b>237,19</b> | <b>477,28</b> | <b>10,56</b> |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                |              | <b>44,1</b> | <b>52,7</b> | <b>266,7</b> | <b>1 748,9</b>                | <b>0,81</b> | <b>33,50</b> | <b>0,62</b> | <b>13,88</b> | <b>331,56</b>        | <b>273,28</b> | <b>686,12</b> | <b>14,17</b> |             |                  |

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                                                                    | Пищевые<br>Белки, г | Витамины |       |       |          | Минеральные вещества |        |        |        |
|--------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------|-------|-------|----------|----------------------|--------|--------|--------|
|                                                                          |                     | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е,<br>мг | Са, мг               | Мг, мг | Р, мг  | Fe, мг |
| Итого за весь период                                                     | 418,6               | 5,14     | ####  | 6,26  | ####     | #####                | #####  | #####  | 115,56 |
| Среднее значение за период                                               | 34,9                | 0,43     | 47,24 | 0,52  | ####     | 276,11               | 157,62 | 504,84 | 9,63   |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 11,3                |          |       |       |          |                      |        |        |        |

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | Об  |
|---------------|---------|-----|
| 12-18 лет     | 571     | 880 |