

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора  
по Тамбовской области в г. Моршанске  
Моршанском, Пичаевском и  
Сосновском районах

«12» 05 2025 год

К.А. Ланкин

УТВЕРЖДАЮ

Начальник лагеря дневного  
пребывания «Родничок»

2025 год

Для  Федякина О.Н.



Примерное 21-дневное меню для  
организации питания детей  
лагеря дневного пребывания  
«РОДНИЧОК»  
на базе  
ТОГБОУ «Моршанская школа-  
интернат»  
на 2025год

САНПИН 2.3/2.4.3590-20

| Прием<br>пищи           | Наименование<br>блюда                    | №<br>тех-й<br>карты | №<br>рецеп-<br>туры | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическ<br>ая ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)  |      |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|-------------------------|------------------------------------------|---------------------|---------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|---------------------------------------|----------------|------|-------|------|---------------------------|--------|-------|------|
|                         |                                          |                     |                     |                 | Б                    | Ж     | У      |                                       | В <sub>1</sub> | С    | А     | РР   | Са                        | Р      | Mg    | Fe   |
| День 1                  |                                          |                     |                     |                 |                      |       |        |                                       |                |      |       |      |                           |        |       |      |
| Возраст: 12лет и старше |                                          |                     |                     |                 |                      |       |        |                                       |                |      |       |      |                           |        |       |      |
| Завтрак:                | Макароны отварные с сыром                | 33                  | 39                  | 250             | 17.85                | 18.4  | 98.5   | 531.0                                 | 0.08           | 0.98 | 0.13  | 0.95 | 367.5                     | 244.08 | 30.05 | 1.73 |
|                         | Кофейный напиток с молоком               | 116                 | 18                  | 200             | 4.58                 | 5.04  | 21.96  | 151.52                                |                | 0,09 | 0.04  |      | 4,54                      | 7,55   | 21.7  | 0,75 |
|                         | Бутерброд с маслом                       | 3                   | 6                   | 50/20           | 3.91                 | 9.59  | 26.69  | 208.67                                | 0.02           | 1.4  | 59    | 0.47 | 168.0                     | 9.45   | 16.0  | 0.14 |
| Итого:                  |                                          |                     |                     |                 | 26.34                | 33.03 | 147.15 | 891.19                                |                |      |       |      |                           |        |       |      |
| Обед:                   | Овощи порционные                         | 83                  | 8                   | 100             | 1.1                  | 0,2   | 5.0    | 23.0                                  | 0.06           | 25.0 |       | 0.5  | 14                        | 26     | 20    | 0.9  |
|                         | Щи со сметаной на курином бульоне        | 20                  | 5                   | 300             | 2.52                 | 2.01  | 11.07  | 72.45                                 | 0.09           | 29,6 | 0.03  | 1.8  | 77.7                      | 56,9   | 32.4  | 0.93 |
|                         | Куры тушеные с овощами в сметанном соусе | 74                  | 171                 | 100             | 17.65                | 14.58 | 4.7    | 221.0                                 | 0,05           | 0.02 | 3.36  | 0,5  | 54.5                      | 132.9  | 20.3  | 1.62 |
|                         | Рис отварной                             | 36                  | 105                 | 200             | 4.58                 | 6.18  | 57.2   | 305.94                                | 0.05           | 3.7  | 0.032 | 1.02 | 17.68                     | 63.6   | 13.68 | 1.16 |
|                         | Кисель из сока фруктового                | 122                 | 874                 | 200             | 0.4                  |       | 17.7   | 70.8                                  | 0.6            | 12.0 | 0.5   | 6.5  | 18.0                      |        | 2.0   | 1.2  |
|                         | Хлеб ржаной                              | 1                   | 4                   | 50              | 1.15                 | 0.2   | 21.65  | 93.0                                  | 0.13           |      |       |      | 17.5                      |        | 20.0  | 1.15 |
|                         | Хлеб пшеничный                           | 2                   | 5                   | 50              | 3.85                 | 1.34  | 26.6   | 133.82                                | 0.8            |      |       |      | 13.5                      |        | 17.0  | 0.8  |
| Итого:                  |                                          |                     |                     |                 | 31.25                | 24.51 | 143.92 | 920.01                                |                |      |       |      |                           |        |       |      |
| Полдник:                | Кондитерское изделие                     | 125                 |                     | 50              | 2.37                 | 8.67  | 35.12  | 200.2                                 | 0.04           |      |       |      | 14.5                      | 44.5   |       | 1.05 |
|                         | Сок фруктовый                            | 114                 | 8                   | 200             | 1.0                  |       | 42.0   | 94.0                                  | 0.02           | 8.0  |       | 0.2  | 16.0                      |        | 0.4   | 10.0 |
| Итого:                  |                                          |                     |                     |                 | 3.71                 | 8.67  | 77.12  | 294.2                                 |                |      |       |      |                           |        |       |      |
| Ужин                    | Икра кабачковая                          | 88                  | 26                  | 100             | 1.9                  | 8.9   | 8.7    | 122.5                                 | 0.02           | 7.0  |       | 0.4  | 41.0                      | 37.0   | 15.0  | 0.7  |
|                         | Котлета рыбная                           | 55                  | 76                  | 100             | 25.23                | 0.59  | 6.47   | 132.11                                | 0.02           |      | 0.01  |      | 40.2                      |        | 21.49 | 0.27 |
|                         | Пюре картофельное                        | 32                  | 7                   | 200             | 4.34                 | 6.24  | 15.56  | 135.76                                | 0,19           | 24,2 |       | 0,2  | 49,3                      | 115,5  | 37    | 1,3  |
|                         | Чай с лимоном                            | 121                 | 15                  | 200             | 0.22                 | 2.06  | 13.3   | 72.62                                 |                | 4.06 |       | 0.06 | 15.16                     |        | 0.58  | 5.6  |
|                         | Хлеб ржаной                              | 1                   | 4                   | 50              | 1.15                 | 0.2   | 21.65  | 93.0                                  | 0.13           |      |       |      | 17.5                      |        | 20.0  | 1.15 |
|                         | Хлеб пшеничный                           | 2                   | 5                   | 50              | 3.85                 | 1.34  | 26.6   | 133.82                                | 0.8            |      |       |      | 13.5                      |        | 17.0  | 0.8  |
| Итого:                  |                                          |                     |                     |                 | 36.99                | 19.33 | 92.28  | 689.81                                |                |      |       |      |                           |        |       |      |
| Ужин 2:                 | Фрукты                                   | 120                 | 161                 | 200             | 0.41                 |       | 21.0   | 46.0                                  | 0.02           | 26.0 |       |      | 32                        | 75.8   | 18    | 4.4  |
|                         | Кисломолочный продукт                    | 118                 | 26                  | 200             | 5.6                  | 6.4   | 8.2    | 112.8                                 | 0.08           | 0.14 | 0.04  | 0.28 | 240                       | 190    | 28    | 0.2  |
| Итого:                  |                                          |                     |                     |                 | 6.01                 | 6.4   | 29.2   | 158.8                                 |                |      |       |      |                           |        |       |      |
| Всего за день:          |                                          |                     |                     |                 | 104.3                | 91.94 | 489.67 | 2954.01                               |                |      |       |      |                           |        |       |      |

| Прием<br>пищи          | Наименование блюда             | №<br>тех-<br>й<br>карт<br>ы | №<br>реце<br>птур<br>ы | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическа<br>я ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)  |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|------------------------|--------------------------------|-----------------------------|------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|---------------------------------------|----------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|--------|-------|
|                        |                                |                             |                        |                 | Б                    | Ж     | У      |                                       | В <sub>1</sub> | С     | А     | РР   | Ca                        | Р      | Mg     | Fe    |
| День 2                 |                                |                             |                        |                 |                      |       |        |                                       |                |       |       |      |                           |        |        |       |
| Возраст:12лет и старше |                                |                             |                        |                 |                      |       |        |                                       |                |       |       |      |                           |        |        |       |
| Завтрак:               | Рисовая каша молочная          | 29                          | 123                    | 250             | 8.0                  | 8.55  | 54.63  | 327.45                                | 0.1            | 4.63  | 0.33  |      | 238                       |        | 56.63  | 0.65  |
|                        | Какао на молоке                | 112                         | 2                      | 200             | 6.2                  | 6.4   | 22.36  | 171.84                                | 0.02           | 1.08  | 0.02  | 0.06 | 100.32                    | 75     | 11.66  | 0.134 |
|                        | Бутерброд с маслом и сыром     | 4                           | 57                     | 50/10/10        | 6.51                 | 12.27 | 26.69  | 243.19                                | 0.16           | 0.37  | 0.13  | 1.25 | 286.67                    | 128.22 | 17.31  | 1.23  |
| Итого:                 |                                |                             |                        |                 | 20.71                | 27.22 | 103.68 | 742.48                                |                |       |       |      |                           |        |        |       |
| Обед:                  | Закуска овощная                | 86                          | 10                     | 100             | 2.28                 | 8.32  | 12.09  | 132.36                                | 0.02           | 16.25 | 0.02  | 4.54 | 36.7                      |        | 34.76  | 1.4   |
|                        | Суп с рыбными консервами       | 14                          | 177                    | 300             | 12.21                | 2.08  | 19.98  | 156.84                                | 0,12           | 9.63  | 0.009 | 3.33 | 129.51                    | 196.8  | 65.28  | 1.56  |
|                        | Зразы мясные с овощами и сыром | 60                          | 614                    | 100             | 16.87                | 15.97 | 9.53   | 227.13                                | 0,06           | 0.22  | 0.1   | 2.36 | 67.69                     | 128.55 | 22.57  | 0.94  |
|                        | Гречка отварная                | 35                          | 112                    | 200             | 11.4                 | 9.64  | 74.6   | 330.76                                | 0.28           |       | 0.04  | 3.28 | 18.98                     | 270.1  | 180.36 | 6.06  |
|                        | Компот фруктовый               | 113                         | 9                      | 200             | 3.58                 | 1.76  | 17.86  | 101.6                                 |                | 3.2   |       |      | 14.22                     |        | 0.48   | 3.08  |
|                        | Хлеб ржаной                    | 1                           | 4                      | 50              | 1.15                 | 0.2   | 21.65  | 93.0                                  | 0.13           |       |       |      | 17.5                      |        | 20.0   | 1.15  |
|                        | Хлеб пшеничный                 | 2                           | 5                      | 50              | 3.85                 | 1.34  | 26.6   | 133.82                                | 0.8            |       |       |      | 13.5                      |        | 17.0   | 0.8   |
| Итого:                 |                                |                             |                        |                 | 49.86                | 31.09 | 172.92 | 1057.15                               |                |       |       |      |                           |        |        |       |
| Полдник:               | Кондитерское изделие           | 125                         |                        | 50              | 2.37                 | 8.67  | 35.12  | 200.2                                 | 0.04           |       |       |      | 14.5                      | 44.5   |        | 1.05  |
|                        | Кисломолочный продукт          | 118                         | 26                     | 200             | 5.6                  | 6.4   | 8.2    | 112.8                                 | 0.08           | 0.14  | 0.04  | 0.28 | 240                       | 190    | 28     | 0.2   |
| Итого:                 |                                |                             |                        |                 | 7.97                 | 15.07 | 43.32  | 313.0                                 |                |       |       |      |                           |        |        |       |
| Ужин                   | Овощи порционные               | 84                          | 9                      | 100             | 0.8                  | 0,1   | 2.7    | 14.0                                  | 0.03           | 10.0  |       | 0.2  | 23.0                      | 42.0   | 14.0   | 0.6   |
|                        | Куры порционные                | 70                          | 65                     | 100             | 22.65                | 14.21 |        | 216.93                                | 0,12           | 1.34  | 0.07  | 4.57 | 16.9                      | 143.4  | 18.3   | 1.24  |
|                        | Рагу овощное                   | 37                          | 33                     | 200             | 4.4                  | 6.78  | 26.78  | 185.5                                 | 0,12           | 11.2  | 0,08  | 0,3  | 128.48                    |        | 50.38  | 1.42  |
|                        | Чай с лимоном                  | 121                         | 15                     | 200             | 0.22                 | 2.06  | 13.3   | 72.62                                 |                | 4.06  |       | 0.06 | 15.16                     |        | 0.58   | 5.6   |
|                        | Хлеб ржаной                    | 1                           | 4                      | 50              | 1.15                 | 0.2   | 21.65  | 93.0                                  | 0.13           |       |       |      | 17.5                      |        | 20.0   | 1.15  |
|                        | Хлеб пшеничный                 | 2                           | 5                      | 50              | 3.85                 | 1.34  | 26.6   | 133.82                                | 0.8            |       |       |      | 13.5                      |        | 17.0   | 0.8   |
| Итого:                 |                                |                             |                        |                 | 33.07                | 24.69 | 91.03  | 715.87                                |                |       |       |      |                           |        |        |       |
|                        |                                |                             |                        |                 |                      |       |        |                                       |                |       |       |      |                           |        |        |       |
| Ужин 2:                | Фрукты                         | 120                         | 161                    | 200             | 0.41                 |       | 21.0   | 46.0                                  | 0.02           | 26.0  |       |      | 32                        | 75.8   | 18     | 4.4   |
|                        | Сок фруктовый                  | 114                         | 8                      | 200             | 1.0                  |       | 42.0   | 94.0                                  | 0.02           | 8.0   |       | 0.2  | 16.0                      |        | 0.4    | 10.0  |
| Итого:                 |                                |                             |                        |                 | 1.41                 |       | 63.0   | 140.0                                 |                |       |       |      |                           |        |        |       |
| Всего за день:         |                                |                             |                        |                 | 113.36               | 98.01 | 473.95 | 2968.5                                |                |       |       |      |                           |        |        |       |

| Прием<br>пищи          | Наименование блюда                       | №<br>тех-й<br>карт<br>ы | №<br>рецепт<br>уры | Масса<br>порци<br>и | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетичес<br>кая ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)  |      |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |       |
|------------------------|------------------------------------------|-------------------------|--------------------|---------------------|----------------------|--------|--------|---------------------------------------|----------------|------|-------|------|---------------------------|--------|-------|-------|
|                        |                                          |                         |                    |                     | Б                    | Ж      | У      |                                       | В <sub>1</sub> | С    | А     | РР   | Ca                        | Р      | Mg    | Fe    |
| День 3                 |                                          |                         |                    |                     |                      |        |        |                                       |                |      |       |      |                           |        |       |       |
| Возраст:12лет и старше |                                          |                         |                    |                     |                      |        |        |                                       |                |      |       |      |                           |        |       |       |
| Завтрак:               | Каша пшениная<br>молочная                | 27                      | 78                 | 250                 | 8.45                 | 13.03  | 33.75  | 286.03                                | 0,13           | 1.13 | 0.33  | 0.55 | 232.33                    | 228.0  | 46.55 | 0.9   |
|                        | Какао на молоке                          | 112                     | 2                  | 200                 | 6.2                  | 6.4    | 22.36  | 171.84                                | 0.02           | 1.08 | 0.02  | 0.06 | 100.32                    | 75     | 11.66 | 0.134 |
|                        | Бутерброд с маслом                       | 3                       | 6                  | 50/20               | 3.97                 | 17.84  | 26.78  | 283.52                                | 0.02           | 1.4  | 59    | 0.47 | 168.0                     | 9.45   | 16.0  | 0.14  |
| Итого:                 |                                          |                         |                    |                     | 18.62                | 37.27  | 82.89  | 741.39                                |                |      |       |      |                           |        |       |       |
| Обед:                  | Овощи порционные                         | 84                      | 9                  | 100                 | 0.8                  | 0,1    | 2.7    | 14.0                                  | 0.03           | 10.0 |       | 0.2  | 23.0                      | 42.0   | 14.0  | 0.6   |
|                        | Суп вермишелевый на<br>курином бульоне   | 10                      | 116                | 300                 | 5.22                 | 0.81   | 21.78  | 115.29                                | 0.12           | 4.44 |       | 0.4  | 35.37                     | 69.9   | 33.87 | 0.87  |
|                        | Шницель мясной                           | 58                      | 6                  | 100                 | 11.44                | 12.42  | 8.11   | 189.98                                | 0.06           | 0.22 | 0.1   | 2.36 | 67.69                     | 128.55 | 22.57 | 0.94  |
|                        | Пюре картофельное                        | 32                      | 7                  | 200                 | 4.34                 | 6.24   | 15.56  | 135.76                                | 0,19           | 24,2 |       | 0,2  | 49,3                      | 115,5  | 37    | 1,3   |
|                        | Компот фруктовый                         | 113                     | 9                  | 200                 | 3.58                 | 1.76   | 17.86  | 101.6                                 |                | 3.2  |       |      | 14.22                     |        | 0.48  | 3.08  |
|                        | Хлеб ржаной                              | 1                       | 4                  | 50                  | 1.15                 | 0.2    | 21.65  | 93.0                                  | 0.13           |      |       |      | 17.5                      |        | 20.0  | 1.15  |
|                        | Хлеб пшеничный                           | 2                       | 5                  | 50                  | 3.85                 | 1.34   | 26.6   | 133.82                                | 0.8            |      |       |      | 13.5                      |        | 17.0  | 0.8   |
| Итого:                 |                                          |                         |                    |                     | 33.38                | 16.08  | 110.42 | 716.8                                 |                |      |       |      |                           |        |       |       |
| Полдник:               | Сок фруктовый                            | 114                     | 8                  | 200                 | 0.96                 |        | 40.16  | 88.66                                 | 0.06           | 43.2 | 0.04  | 0.28 | 24                        | 31     | 8     | 0.4   |
|                        | Сэндвич с сыром<br>(горячий бутерброд)   | 7                       | 25                 | 50/20               | 13.48                | 24.46  | 21.5   | 267.0                                 | 0,17           | 43.2 |       | 1.38 | 70.94                     | 180.17 | 6.4   | 2.46  |
| Итого:                 |                                          |                         |                    |                     | 14.44                | 24.46  | 61.66  | 355.66                                |                |      |       |      |                           |        |       |       |
| Ужин:                  | Зеленый горошек                          | 87                      | 17                 | 100                 | 2.95                 | 0.2    | 5.47   | 36.67                                 | 0.1            | 10.0 |       |      | 20.0                      | 78.14  | 20.58 | 0.68  |
|                        | Субпродукты тушеные с<br>овощами в соусе | 66                      | 593                | 100                 | 24.72                | 17.89  | 16.76  | 368.2                                 | 0,17           | 5.28 | 0.03  | 2.34 | 44.56                     | 234.69 | 56.01 | 2.32  |
|                        | Рис отварной                             | 36                      | 105                | 200                 | 4.58                 | 6.18   | 57.2   | 305.94                                | 0.05           | 3.7  | 0.032 | 1.02 | 17.68                     | 63.6   | 13.68 | 1.16  |
|                        | Чай с лимоном                            | 121                     | 15                 | 200                 | 0.22                 | 2.06   | 13.3   | 72.62                                 |                | 4.06 |       | 0.06 | 15.16                     |        | 0.58  | 5.6   |
|                        | Хлеб ржаной                              | 1                       | 4                  | 50                  | 1.15                 | 0.2    | 21.65  | 93.0                                  | 0.13           |      |       |      | 17.5                      |        | 20.0  | 1.15  |
|                        | Хлеб пшеничный                           | 2                       | 5                  | 50                  | 3.85                 | 1.34   | 26.6   | 133.82                                | 0.8            |      |       |      | 13.5                      |        | 17.0  | 0.8   |
| Итого:                 |                                          |                         |                    |                     | 25.91                | 19.4   | 126.93 | 790.31                                |                |      |       |      |                           |        |       |       |
| Ужин 2:                | Фрукты                                   | 120                     | 161                | 200                 | 0.41                 |        | 21.0   | 46.0                                  | 0.02           | 26.0 |       |      | 32                        | 75.8   | 18    | 4.4   |
| Итого:                 |                                          |                         |                    |                     | 0.41                 |        | 21.0   | 46.0                                  |                |      |       |      |                           |        |       |       |
| Всего за день:         |                                          |                         |                    |                     | 97.0                 | 111.18 | 403.05 | 2831.03                               |                |      |       |      |                           |        |       |       |
|                        |                                          |                         |                    |                     |                      |        |        |                                       |                |      |       |      |                           |        |       |       |
|                        |                                          | №<br>тех-               | №<br>рецеп         |                     |                      |        |        | Энергети                              |                |      |       |      |                           |        |       |       |

| Прием<br>пищи    | Наименование блюда                    | й<br>кар<br>ты | туры | Масса<br>порци<br>и | Пищевые вещества (г) |        |        | ческая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)  |      |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |       |
|------------------|---------------------------------------|----------------|------|---------------------|----------------------|--------|--------|------------------------------|----------------|------|-------|------|---------------------------|--------|-------|-------|
|                  |                                       |                |      |                     | Б                    | Ж      | У      |                              | В <sub>1</sub> | С    | А     | РР   | Са                        | Р      | Mg    | Fe    |
| День 3           |                                       |                |      |                     |                      |        |        |                              |                |      |       |      |                           |        |       |       |
| Возраст: 7-11лет |                                       |                |      |                     |                      |        |        |                              |                |      |       |      |                           |        |       |       |
| Завтрак:         | Каша пшениная молочная                | 27             | 78   | 200                 | 6.76                 | 10.42  | 27.0   | 228.82                       | 0.1            | 0.9  | 0.26  | 0.44 | 185.86                    | 182.4  | 37.24 | 0.72  |
|                  | Какао на молоке                       | 112            | 2    | 200                 | 6.2                  | 6.4    | 22.36  | 171.84                       | 0.02           | 1.08 | 0.02  | 0.06 | 100.32                    | 75     | 11.66 | 0.134 |
|                  | Бутерброд с маслом                    | 3              | 6    | 50/20               | 3.91                 | 9.59   | 26.69  | 208.67                       | 0.02           | 1.4  | 59    | 0.47 | 168.0                     | 9.45   | 16.0  | 0.14  |
| Итого:           |                                       |                |      |                     | 16.87                | 26.41  | 76.05  | 609.33                       |                |      |       |      |                           |        |       |       |
| Обед:            | Овощи порционные                      | 84             | 9    | 100                 | 0.8                  | 0,1    | 2.7    | 14.0                         | 0.03           | 10.0 |       | 0.2  | 23.0                      | 42.0   | 14.0  | 0.6   |
|                  | Суп вермишелевый на курином бульоне   | 10             | 116  | 250                 | 4.35                 | 0.68   | 18.15  | 96.08                        | 0.1            | 3.7  |       | 1.58 | 29.48                     | 345.18 | 28.23 | 0.73  |
|                  | Шницель мясной                        | 58             | 6    | 100                 | 11.44                | 12.42  | 8.11   | 189.98                       | 0.06           | 0.22 | 0.1   | 2.36 | 67.69                     | 128.55 | 22.57 | 0.94  |
|                  | Пюре картофельное                     | 32             | 7    | 200                 | 4.34                 | 6.24   | 15.56  | 135.76                       | 0,19           | 24,2 |       | 0,2  | 49,3                      | 115,5  | 37    | 1,3   |
|                  | Компот фруктовый                      | 113            | 9    | 200                 | 3.58                 | 1.76   | 17.86  | 101.6                        |                | 3.2  |       |      | 14.22                     |        | 0.48  | 3.08  |
|                  | Хлеб ржаной                           | 1              | 4    | 50                  | 1.15                 | 0.2    | 21.65  | 93.0                         | 0.13           |      |       |      | 17.5                      |        | 20.0  | 1.15  |
|                  | Хлеб пшеничный                        | 2              | 5    | 50                  | 3.85                 | 1.34   | 26.6   | 133.82                       | 0.8            |      |       |      | 13.5                      |        | 17.0  | 0.8   |
| Итого:           |                                       |                |      |                     | 32.51                | 15.95  | 106.79 | 697.59                       |                |      |       |      |                           |        |       |       |
| Полдник:         | Сок фруктовый                         | 114            | 8    | 200                 | 0.96                 |        | 40.16  | 88.66                        | 0.06           | 43.2 | 0.04  | 0.28 | 24                        | 31     | 8     | 0.4   |
|                  | Сэндвич с сыром (горячий бутерброд)   | 7              | 25   | 50/20               | 13.48                | 24.46  | 21.5   | 267.0                        | 0,17           | 43.2 |       | 1.38 | 70.94                     | 180.17 | 6.4   | 2.46  |
| Итого:           |                                       |                |      |                     | 14.44                | 24.46  | 61.66  | 355.66                       |                |      |       |      |                           |        |       |       |
| Ужин:            | Зеленый горошек                       | 87             | 17   | 100                 | 2.95                 | 0.2    | 5.47   | 36.67                        | 0.1            | 10.0 |       |      | 20.0                      | 78.14  | 20.58 | 0.68  |
|                  | Субпродукты тушеные с овощами в соусе | 66             | 593  | 100                 | 24.72                | 17.89  | 16.76  | 368.2                        | 0,17           | 5.28 | 0.03  | 2.34 | 44.56                     | 234.69 | 56.01 | 2.32  |
|                  | Рис отварной                          | 36             | 105  | 200                 | 4.58                 | 6.18   | 57.2   | 305.94                       | 0.05           | 3.7  | 0.032 | 1.02 | 17.68                     | 63.6   | 13.68 | 1.16  |
|                  | Чай с лимоном                         | 121            | 15   | 200                 | 0.22                 | 2.06   | 13.3   | 72.62                        |                | 4.06 |       | 0.06 | 15.16                     |        | 0.58  | 5.6   |
|                  | Хлеб ржаной                           | 1              | 4    | 50                  | 1.15                 | 0.2    | 21.65  | 93.0                         | 0.13           |      |       |      | 17.5                      |        | 20.0  | 1.15  |
|                  | Хлеб пшеничный                        | 2              | 5    | 50                  | 3.85                 | 1.34   | 26.6   | 133.82                       | 0.8            |      |       |      | 13.5                      |        | 17.0  | 0.8   |
| Итого:           |                                       |                |      |                     | 25.91                | 19.4   | 126.93 | 790.31                       |                |      |       |      |                           |        |       |       |
| Ужин 2:          | Фрукты                                | 120            | 161  | 200                 | 0.41                 |        | 21.0   | 46.0                         | 0.02           | 26.0 |       |      | 32                        | 75.8   | 18    | 4.4   |
| Итого:           |                                       |                |      |                     | 0.41                 |        | 21.0   | 46.0                         |                |      |       |      |                           |        |       |       |
| Всего за день:   |                                       |                |      |                     | 94.38                | 100.19 | 392.58 | 2679.76                      |                |      |       |      |                           |        |       |       |

| Прием<br>пищи           | Наименование<br>блюда                    | №<br>тех-й<br>карт<br>ы | №<br>рецеп<br>туры | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетичес<br>кая ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)  |       |      |       | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|-------------------------|------------------------------------------|-------------------------|--------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|---------------------------------------|----------------|-------|------|-------|---------------------------|--------|-------|------|
|                         |                                          |                         |                    |                 | Б                    | Ж     | У      |                                       | В <sub>1</sub> | С     | А    | РР    | Са                        | Р      | Mg    | Fe   |
| День 4                  |                                          |                         |                    |                 |                      |       |        |                                       |                |       |      |       |                           |        |       |      |
| Возраст: 12лет и старше |                                          |                         |                    |                 |                      |       |        |                                       |                |       |      |       |                           |        |       |      |
| Завтрак:                | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 47                      | 469                | 250             | 15.85                | 18.15 | 20.58  | 309.05                                | 0.1            | 3.18  | 0.53 | 0.4   | 210.3                     | 433.75 | 41.0  | 1.43 |
|                         | Кофейный напиток с молоком               | 116                     | 18                 | 200             | 4.58                 | 5.04  | 21.96  | 151.52                                |                | 0,09  | 0.04 |       | 4,54                      | 7,55   | 21.7  | 0,75 |
|                         | Бутерброд с сыром                        | 5                       | 56                 | 50/20           | 6.45                 | 4.02  | 26.6   | 168.34                                | 0.09           | 0.28  | 0.02 |       | 14.04                     |        | 22.0  | 0.92 |
| Итого:                  |                                          |                         |                    |                 | 26.88                | 27.21 | 69.14  | 628.91                                |                |       |      |       |                           |        |       |      |
| Обед:                   | Закуска овощная                          | 91                      | 40                 | 100             | 1.1                  | 7.15  | 7.8    | 99.95                                 | 0.06           | 12.86 |      | 0.43  | 16.16                     | 30.08  | 18.24 | 0.85 |
|                         | Суп гороховый                            | 17                      | 226                | 300             | 8.79                 | 1.38  | 29.58  | 227.67                                | 0.36           | 15.39 | 0.03 | 1.68  | 86.76                     | 140.28 | 67.83 | 3.27 |
|                         | Плов с мясом                             | 72                      | 144                | 250             | 26.9                 | 9.73  | 17.05  | 263.83                                | 0.15           | 7.25  | 0.05 | 1.0   | 36.25                     | 262.68 | 55.5  | 4.1  |
|                         | Компот фруктовый                         | 113                     | 9                  | 200             | 3.58                 | 1.76  | 17.86  | 101.6                                 |                | 3.2   |      |       | 14.22                     |        | 0.48  | 3.08 |
|                         | Хлеб ржаной                              | 1                       | 4                  | 50              | 1.15                 | 0.2   | 21.65  | 93.0                                  | 0.13           |       |      |       | 17.5                      |        | 20.0  | 1.15 |
|                         | Хлеб пшеничный                           | 2                       | 5                  | 50              | 3.85                 | 1.34  | 26.6   | 133.82                                | 0.8            |       |      |       | 13.5                      |        | 17.0  | 0.8  |
| Итого:                  |                                          |                         |                    |                 | 45.17                | 14.56 | 116.59 | 838.42                                |                |       |      |       |                           |        |       |      |
| Полдник:                | Кондитерское изделие                     | 125                     |                    | 50              | 2.37                 | 20.0  | 35.12  | 376.0                                 | 0.04           |       |      |       | 14.5                      | 44.5   |       | 1.05 |
|                         | Кисломолочный продукт                    | 118                     | 26                 | 200             | 5.6                  | 6.4   | 8.2    | 112.8                                 | 0.08           | 0.14  | 0.04 | 0.28  | 240                       | 190    | 28    | 0.2  |
| Итого:                  |                                          |                         |                    |                 | 7.97                 | 26.4  | 43.32  | 488.8                                 |                |       |      |       |                           |        |       |      |
| Ужин:                   | Овощи порционные                         | 83                      | 8                  | 100             | 0.9                  | 0,15  | 3.85   | 18.5                                  | 0.32           | 17,9  | 0.2  | 4.54  | 36,2                      | 328,4  | 59,0  | 3,7  |
|                         | Котлета куриная                          | 71                      | 131                | 100             | 14.69                | 6.61  | 5.4    | 133.79                                | 0.06           | 0.22  | 0.12 | 26.36 | 73.69                     | 198.55 | 27.57 | 1.14 |
|                         | Макароны отварные                        | 34                      | 24                 | 200             | 7.8                  | 8.2   | 41.68  | 271.72                                | 0,08           |       | 0.06 |       | 8.42                      | 155,46 | 11.1  | 1.08 |
|                         | Чай с лимоном                            | 121                     | 15                 | 200             | 0.22                 | 2.06  | 13.3   | 72.62                                 |                | 4.06  |      | 0.06  | 15.16                     |        | 0.58  | 5.6  |
|                         | Хлеб ржаной                              | 1                       | 4                  | 50              | 1.15                 | 0.2   | 21.65  | 93.0                                  | 0.13           |       |      |       | 17.5                      |        | 20.0  | 1.15 |
|                         | Хлеб пшеничный                           | 2                       | 5                  | 50              | 3.85                 | 1.34  | 26.6   | 133.82                                | 0.8            |       |      |       | 13.5                      |        | 17.0  | 0.8  |
| Итого:                  |                                          |                         |                    |                 | 28.61                | 18.56 | 112.48 | 723.45                                |                |       |      |       |                           |        |       |      |
| Ужин 2:                 | Фрукты                                   | 120                     | 161                | 200             | 0.41                 |       | 21.0   | 46.0                                  | 0.02           | 26.0  |      |       | 32                        | 75.8   | 18    | 4.4  |
|                         | Сок фруктовый                            | 114                     | 8                  | 200             | 0.96                 |       | 40.16  | 88.66                                 | 0.06           | 43.2  | 0.04 | 0.28  | 24                        | 31     | 8     | 0.4  |
| Итого:                  |                                          |                         |                    |                 | 1.37                 |       | 61.16  | 134.66                                |                |       |      |       |                           |        |       |      |
| Всего за день           |                                          |                         |                    |                 | 110.0                | 86.73 | 402.69 | 2814.24                               |                |       |      |       |                           |        |       |      |



| Прием<br>пищи           | Наименование блюда                        | №<br>тех-й<br>карты | №<br>рецеп-<br>туры | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетичес-<br>кая ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)  |       |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |       |
|-------------------------|-------------------------------------------|---------------------|---------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|----------------------------------------|----------------|-------|------|------|---------------------------|--------|-------|-------|
|                         |                                           |                     |                     |                 | Б                    | Ж     | У      |                                        | В <sub>1</sub> | С     | А    | РР   | Ca                        | Р      | Mg    | Fe    |
| День 5                  |                                           |                     |                     |                 |                      |       |        |                                        |                |       |      |      |                           |        |       |       |
| Возраст: 12лет и старше |                                           |                     |                     |                 |                      |       |        |                                        |                |       |      |      |                           |        |       |       |
| Завтрак:                | Каша «Дружба» молочная                    | 30                  | 135                 | 250             | 7.9                  | 7.63  | 32.93  | 276.93                                 | 0.1            | 1.13  | 0.33 | 0.55 | 229.98                    | 217.73 | 42.48 | 0.68  |
|                         | Какао на молоке                           | 112                 | 2                   | 200             | 6.2                  | 6.4   | 22.36  | 171.84                                 | 0.02           | 1.08  | 0.02 | 0.06 | 100.32                    | 75     | 11.66 | 0.134 |
|                         | Бутерброд с повидлом                      | 6                   | 16                  | 50/30           | 2.34                 | 7.76  | 14.53  | 139.1                                  | 0.3            |       | 0.03 | 1.16 | 190.0                     | 180.17 | 84    | 2.8   |
| Итого:                  |                                           |                     |                     |                 | 16.44                | 21.79 | 69.82  | 587.87                                 |                |       |      |      |                           |        |       |       |
|                         |                                           |                     |                     |                 |                      |       |        |                                        |                |       |      |      |                           |        |       |       |
| Обед:                   | Овощи порционные                          | 83                  | 8                   | 100             | 0.9                  | 0,15  | 3.85   | 18.5                                   | 0.32           | 17,9  | 0.2  | 4.54 | 36,2                      | 328,4  | 59,0  | 3,7   |
|                         | Борщ из со сметаной на<br>курином бульоне | 11                  | 143                 | 300             | 4.62                 | 8.61  | 8.13   | 128.49                                 | 0.09           | 14.97 | 0.03 | 1.32 | 88.71                     | 190.83 | 37.17 | 1.32  |
|                         | Шницель мясной                            | 58                  | 6                   | 100             | 11.44                | 12.42 | 8.11   | 189.98                                 | 0.06           | 0.22  | 0.1  | 2.36 | 67.69                     | 128.55 | 22.57 | 0.94  |
|                         | Макароны отварные                         | 34                  | 24                  | 200             | 7.8                  | 8.2   | 41.68  | 271.72                                 | 0,08           |       | 0.06 |      | 8.42                      | 155,46 | 11.1  | 1.08  |
|                         | Компот фруктовый                          | 113                 | 9                   | 200             | 3.58                 | 1.76  | 17.86  | 101.6                                  |                | 3.2   |      |      | 14.22                     |        | 0.48  | 3.08  |
|                         | Хлеб ржаной                               | 1                   | 4                   | 50              | 1.15                 | 0.2   | 21.65  | 93.0                                   | 0.13           |       |      |      | 17.5                      |        | 20.0  | 1.15  |
|                         | Хлеб пшеничный                            | 2                   | 5                   | 50              | 3.85                 | 1.34  | 26.6   | 133.82                                 | 0.8            |       |      |      | 13.5                      |        | 17.0  | 0.8   |
| Итого:                  |                                           |                     |                     |                 | 33.34                | 32.68 | 127.88 | 937.11                                 |                |       |      |      |                           |        |       |       |
| Полдник:                | Кондитерское изделие                      | 125                 |                     | 50              | 2.37                 | 8.67  | 35.12  | 200.2                                  | 0.04           |       |      |      | 14.5                      | 44.5   |       | 1.05  |
|                         | Сок фруктовый                             | 114                 | 8                   | 200             | 1.0                  |       | 42.0   | 94.0                                   | 0.02           | 8.0   |      | 0.2  | 16.0                      |        | 0.4   | 10.0  |
| Итого:                  |                                           |                     |                     |                 | 3.71                 | 8.67  | 77.12  | 294.2                                  |                |       |      |      |                           |        |       |       |
| Ужин:                   | Икра кабачковая                           | 88                  | 26                  | 100             | 1.9                  | 8.9   | 8.7    | 122.5                                  | 0.02           | 7.0   |      | 0.4  | 41.0                      | 37.0   | 15.0  | 0.7   |
|                         | Капуста тушеная с мясом                   | 52                  | 81                  | 150             | 10.98                | 11.03 | 10.2   | 183.95                                 | 0.11           | 6.53  | 0.08 | 2.46 | 53.88                     | 159.11 | 29.21 | 2.16  |
|                         | Пюре картофельное                         | 32                  | 7                   | 200             | 4.34                 | 6.24  | 15.56  | 135.76                                 | 0,19           | 24,2  |      | 0,2  | 49,3                      | 115,5  | 37    | 1,3   |
|                         | Чай с лимоном                             | 121                 | 15                  | 200             | 0.22                 | 2.06  | 13.3   | 72.62                                  |                | 4.06  |      | 0.06 | 15.16                     |        | 0.58  | 5.6   |
|                         | Хлеб ржаной                               | 1                   | 4                   | 50              | 1.15                 | 0.2   | 21.65  | 93.0                                   | 0.13           |       |      |      | 17.5                      |        | 20.0  | 1.15  |
|                         | Хлеб пшеничный                            | 2                   | 5                   | 50              | 3.85                 | 1.34  | 26.6   | 133.82                                 | 0.8            |       |      |      | 13.5                      |        | 17.0  | 0.8   |
| Итого:                  |                                           |                     |                     |                 | 22.44                | 29.77 | 96.01  | 741.65                                 |                |       |      |      |                           |        |       |       |
| Ужин 2:                 | Фрукты                                    | 120                 | 161                 | 200             | 0.41                 |       | 21.0   | 46.0                                   | 0.02           | 26.0  |      |      | 32                        | 75.8   | 18    | 4.4   |
|                         | Кисломолочный продукт                     | 118                 | 26                  | 200             | 5.6                  | 6.4   | 8.2    | 112.8                                  | 0.08           | 0.14  | 0.04 | 0.28 | 240                       | 190    | 28    | 0.2   |
| Итого:                  |                                           |                     |                     |                 | 6.01                 | 6.4   | 29.2   | 158.8                                  |                |       |      |      |                           |        |       |       |
| Всего за день           |                                           |                     |                     |                 | 81.94                | 99.31 | 400.03 | 2719.63                                |                |       |      |      |                           |        |       |       |



| Прием<br>пищи     | Наименование блюда                  | №<br>тех-й<br>карты | №<br>реце<br>птур<br>ы | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)  |       |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |       |
|-------------------|-------------------------------------|---------------------|------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|------------------------------------------|----------------|-------|------|------|---------------------------|--------|-------|-------|
|                   |                                     |                     |                        |                 | Б                    | Ж     | У      |                                          | В <sub>1</sub> | С     | А    | РР   | Са                        | Р      | Mg    | Fe    |
| День 5            |                                     |                     |                        |                 |                      |       |        |                                          |                |       |      |      |                           |        |       |       |
| Возраст: 7-11лет  |                                     |                     |                        |                 |                      |       |        |                                          |                |       |      |      |                           |        |       |       |
| Завтрак:          | Каша «Дружба» молочная              | 30                  | 135                    | 200             | 6.32                 | 6.1   | 26.34  | 221.54                                   | 0.08           | 0.9   | 0.26 | 0.44 | 183.98                    | 174.18 | 32.78 | 0.54  |
|                   | Какао на молоке                     | 112                 | 2                      | 200             | 6.2                  | 6.4   | 22.36  | 171.84                                   | 0.02           | 1.08  | 0.02 | 0.06 | 100.32                    | 75     | 11.66 | 0.134 |
|                   | Бутерброд с повидлом                | 6                   | 16                     | 50/30           | 2.34                 | 7.76  | 14.53  | 139.1                                    | 0.3            |       | 0.03 | 1.16 | 190.0                     | 180.17 | 84    | 2.8   |
| Итого:            |                                     |                     |                        |                 | 14.86                | 20.26 | 63.23  | 532.48                                   |                |       |      |      |                           |        |       |       |
| Обед:             | Овощи порционные                    | 83                  | 8                      | 100             | 0.9                  | 0,15  | 3.85   | 18.5                                     | 0.32           | 17,9  | 0.2  | 4.54 | 36,2                      | 328,4  | 59,0  | 3,7   |
|                   | Борщ со сметаной на курином бульоне | 11                  | 143                    | 250             | 3.85                 | 7.18  | 6.78   | 107.08                                   | 0.08           | 12.48 | 0.03 | 1.1  | 73.93                     | 159.03 | 30.98 | 1.1   |
|                   | Шницель мясной                      | 58                  | 6                      | 100             | 11.44                | 12.42 | 8.11   | 189.98                                   | 0.06           | 0.22  | 0.1  | 2.36 | 67.69                     | 128.55 | 22.57 | 0.94  |
|                   | Макароны отварные                   | 34                  | 24                     | 200             | 7.8                  | 8.2   | 41.68  | 271.72                                   | 0,08           |       | 0.06 |      | 8.42                      | 155,46 | 11.1  | 1.08  |
|                   | Компот фруктовый                    | 113                 | 9                      | 200             | 3.58                 | 1.76  | 17.86  | 101.6                                    |                | 3.2   |      |      | 14.22                     |        | 0.48  | 3.08  |
|                   | Хлеб ржаной                         | 1                   | 4                      | 50              | 1.15                 | 0.2   | 21.65  | 93.0                                     | 0.13           |       |      |      | 17.5                      |        | 20.0  | 1.15  |
|                   | Хлеб пшеничный                      | 2                   | 5                      | 50              | 3.85                 | 1.34  | 26.6   | 133.82                                   | 0.8            |       |      |      | 13.5                      |        | 17.0  | 0.8   |
| Итого:            |                                     |                     |                        |                 | 32.51                | 31.25 | 126.53 | 915.7                                    |                |       |      |      |                           |        |       |       |
| Полдник:          | Кондитерское изделие                | 125                 |                        | 50              | 2.37                 | 8.67  | 35.12  | 200.2                                    | 0.04           |       |      |      | 14.5                      | 44.5   |       | 1.05  |
|                   | Сок фруктовый                       | 114                 | 8                      | 200             | 1.0                  |       | 42.0   | 94.0                                     | 0.02           | 8.0   |      | 0.2  | 16.0                      |        | 0.4   | 10.0  |
| Итого:            |                                     |                     |                        |                 | 3.71                 | 8.67  | 77.12  | 294.2                                    |                |       |      |      |                           |        |       |       |
| Ужин:             | Икра кабачковая                     | 88                  | 26                     | 100             | 1.9                  | 8.9   | 8.7    | 122.5                                    | 0.02           | 7.0   |      | 0.4  | 41.0                      | 37.0   | 15.0  | 0.7   |
|                   | Капуста тушеная с мясом             | 52                  | 81                     | 150             | 10.98                | 11.03 | 10.2   | 183.95                                   | 0.11           | 6.53  | 0.08 | 2.46 | 53.88                     | 159.11 | 29.21 | 2.16  |
|                   | Пюре картофельное                   | 32                  | 7                      | 200             | 4.34                 | 6.24  | 15.56  | 135.76                                   | 0,19           | 24,2  |      | 0,2  | 49,3                      | 115,5  | 37    | 1,3   |
|                   | Чай с лимоном                       | 121                 | 15                     | 200             | 0.22                 | 2.06  | 13.3   | 72.62                                    |                | 4.06  |      | 0.06 | 15.16                     |        | 0.58  | 5.6   |
|                   | Хлеб ржаной                         | 1                   | 4                      | 50              | 1.15                 | 0.2   | 21.65  | 93.0                                     | 0.13           |       |      |      | 17.5                      |        | 20.0  | 1.15  |
|                   | Хлеб пшеничный                      | 2                   | 5                      | 50              | 3.85                 | 1.34  | 26.6   | 133.82                                   | 0.8            |       |      |      | 13.5                      |        | 17.0  | 0.8   |
| Итого:            |                                     |                     |                        |                 | 22.44                | 29.77 | 96.01  | 741.65                                   |                |       |      |      |                           |        |       |       |
| Ужин 2:           | Фрукты                              | 120                 | 161                    | 200             | 0.41                 |       | 21.0   | 46.0                                     | 0.02           | 26.0  |      |      | 32                        | 75.8   | 18    | 4.4   |
|                   | Кисломолочный продукт               | 118                 | 26                     | 200             | 5.6                  | 6.4   | 8.2    | 112.8                                    | 0.08           | 0.14  | 0.04 | 0.28 | 240                       | 190    | 28    | 0.2   |
| Итого:            |                                     |                     |                        |                 | 6.01                 | 6.4   | 29.2   | 158.8                                    |                |       |      |      |                           |        |       |       |
| Всего за<br>день: |                                     |                     |                        |                 | 79.53                | 96.35 | 392.09 | 2642.83                                  |                |       |      |      |                           |        |       |       |

| Прием<br>пищи           | Наименование блюда                      | №<br>тех-й<br>карты | №<br>рецеп-<br>туры | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетич-<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)  |       |      |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|-------------------------|-----------------------------------------|---------------------|---------------------|-----------------|----------------------|--------|--------|-------------------------------------------|----------------|-------|------|-------|---------------------------|--------|--------|------|
|                         |                                         |                     |                     |                 | Б                    | Ж      | У      |                                           | В <sub>1</sub> | С     | А    | РР    | Са                        | Р      | Mg     | Fe   |
| День 6                  |                                         |                     |                     |                 |                      |        |        |                                           |                |       |      |       |                           |        |        |      |
| Возраст: 12лет и старше |                                         |                     |                     |                 |                      |        |        |                                           |                |       |      |       |                           |        |        |      |
| Завтрак:                | Суфле яичное с сыром                    | 43                  | 16                  | 250             | 23.1                 | 24.55  | 7.43   | 343.05                                    | 0.1            | 0.73  | 0.55 |       | 455.6                     | 113,68 | 43.73  | 3.2  |
|                         | Кофейный напиток с молоком              | 116                 | 18                  | 200             | 4.58                 | 5.04   | 21.96  | 151.52                                    |                | 0,09  | 0.04 |       | 4,54                      | 7,55   | 21.7   | 0,75 |
|                         | Бутерброд с маслом                      | 3                   | 6                   | 50/20           | 3.91                 | 9.59   | 26.69  | 208.67                                    | 0.02           | 1.4   | 59   | 0.47  | 168.0                     | 9.45   | 16.0   | 0.14 |
| Итого:                  |                                         |                     |                     |                 | 31.59                | 39.18  | 56.08  | 703.24                                    |                |       |      |       |                           |        |        |      |
| Обед:                   | Овощи порционные                        | 83                  | 8                   | 100             | 0.9                  | 0,15   | 3.85   | 18.5                                      | 0.32           | 17,9  | 0.2  | 4.54  | 36,2                      | 328,4  | 59,0   | 3,7  |
|                         | Суп крестьянский на курином бульоне     | 18                  | 201                 | 300             | 3.63                 | 2.43   | 19.8   | 115.59                                    | 0.15           | 10.62 |      | 1.32  | 57.3                      | 103.65 | 44.85  | 1,38 |
|                         | Гречка по-купечески с мясом             | 82                  | 381                 | 250             | 31.6                 | 29.25  | 9.03   | 606.75                                    | 0.18           | 16.33 | 0.13 |       | 334.7                     | 233.63 | 115.13 | 4.43 |
|                         | Напиток цитрусовый                      | 119                 | 45                  | 200             | 0.22                 | 2.06   | 13.3   | 72.62                                     |                | 4.06  |      | 0.06  | 15.16                     | 0.44   | 5.6    | 0.58 |
|                         | Хлеб ржаной                             | 1                   | 4                   | 50              | 1.15                 | 0.2    | 21.65  | 93.0                                      | 0.13           |       |      |       | 17.5                      |        | 20.0   | 1.15 |
|                         | Хлеб пшеничный                          | 2                   | 5                   | 50              | 3.85                 | 1.34   | 26.6   | 133.82                                    | 0.8            |       |      |       | 13.5                      |        | 17.0   | 0.8  |
| Итого:                  |                                         |                     |                     |                 | 41.35                | 35.43  | 94.23  | 1040.28                                   |                |       |      |       |                           |        |        |      |
| Полдник:                | Кондитерское изделие                    | 125                 |                     | 50              | 2.37                 | 8.67   | 35.12  | 200.2                                     | 0.04           |       |      |       | 14.5                      | 44.5   |        | 1.05 |
|                         | Кисломолочный продукт                   | 118                 | 26                  | 200             | 5.6                  | 6.4    | 8.2    | 112.8                                     | 0.08           | 0.14  | 0.04 | 0.28  | 240                       | 190    | 28     | 0.2  |
| Итого:                  |                                         |                     |                     |                 | 7.97                 | 15.07  | 43.32  | 313.0                                     |                |       |      |       |                           |        |        |      |
| Ужин:                   | Кукуруза порционная                     | 87                  | 17                  | 100             | 1.95                 | 0,2    | 5.47   | 26.67                                     | 0.1            | 10.0  |      |       | 20.0                      | 78.14  | 20.58  | 0.68 |
|                         | Шницель куриный                         | 71                  | 131                 | 100             | 14.69                | 6.61   | 5.4    | 133.79                                    | 0.06           | 0.22  | 0.12 | 26.36 | 73.69                     | 198.55 | 27.57  | 1.14 |
|                         | Картофель отварной, запеченный с маслом | 74                  | 38                  | 200             | 4.08                 | 6.58   | 46.62  | 262.02                                    | 0.22           | 6.86  | 2.4  |       | 19.56                     | 34.34  | 43.52  | 1.9  |
|                         | Чай с лимоном                           | 121                 | 15                  | 200             | 0.22                 | 2.06   | 13.3   | 72.62                                     |                | 4.06  |      | 0.06  | 15.16                     |        | 0.58   | 5.6  |
|                         | Хлеб ржаной                             | 1                   | 4                   | 50              | 1.15                 | 0.2    | 21.65  | 93.0                                      | 0.13           |       |      |       | 17.5                      |        | 20.0   | 1.15 |
|                         | Хлеб пшеничный                          | 2                   | 5                   | 50              | 3.85                 | 1.34   | 26.6   | 133.82                                    | 0.8            |       |      |       | 13.5                      |        | 17.0   | 0.8  |
| Итого:                  |                                         |                     |                     |                 | 25.94                | 16.99  | 119.04 | 721.92                                    |                |       |      |       |                           |        |        |      |
| Ужин 2:                 | Фрукты                                  | 120                 | 161                 | 200             | 0.41                 |        | 21.0   | 46.0                                      | 0.02           | 26.0  |      |       | 32                        | 75.8   | 18     | 4.4  |
| Итого:                  |                                         |                     |                     |                 | 0.41                 |        | 21.0   | 46.0                                      |                |       |      |       |                           |        |        |      |
|                         |                                         |                     |                     |                 |                      |        |        |                                           |                |       |      |       |                           |        |        |      |
| Всего за день:          |                                         |                     |                     |                 | 115.5                | 120.64 | 333.82 | 3005.31                                   |                |       |      |       |                           |        |        |      |

| Прием<br>пищи     | Наименование блюда                         | №<br>тех-й<br>карты | №<br>рецеп-<br>туры | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)  |       |      |       | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|-------------------|--------------------------------------------|---------------------|---------------------|-----------------|----------------------|--------|--------|------------------------------------------|----------------|-------|------|-------|---------------------------|--------|-------|------|
|                   |                                            |                     |                     |                 | Б                    | Ж      | У      |                                          | В <sub>1</sub> | С     | А    | РР    | Ca                        | Р      | Mg    | Fe   |
| День 6            |                                            |                     |                     |                 |                      |        |        |                                          |                |       |      |       |                           |        |       |      |
| Возраст:7-11лет   |                                            |                     |                     |                 |                      |        |        |                                          |                |       |      |       |                           |        |       |      |
| Завтрак:          | Яичное суфле с сыром                       | 43                  | 16                  | 200             | 18.48                | 19.24  | 5.94   | 274.44                                   | 0.08           | 0.58  | 0.44 | 0.34  | 364.48                    | 367.72 | 34.98 | 2,56 |
|                   | Кофейный напиток с<br>молоком              | 116                 | 18                  | 200             | 4.58                 | 5.04   | 21.96  | 151.52                                   |                | 0,09  | 0.04 |       | 4,54                      | 7,55   | 21.7  | 0,75 |
|                   | Бутерброд с маслом                         | 3                   | 6                   | 50/20           | 3.91                 | 9.59   | 26.69  | 208.67                                   | 0.02           | 1.4   | 59   | 0.47  | 168.0                     | 9.45   | 16.0  | 0.14 |
| Итого:            |                                            |                     |                     |                 | 26.97                | 33.87  | 54.59  | 634.63                                   |                |       |      |       |                           |        |       |      |
| Обед:             | Овощи порционные                           | 83                  | 8                   | 100             | 0.9                  | 0,15   | 3.85   | 18.5                                     | 0.32           | 17,9  | 0.2  | 4.54  | 36,2                      | 328,4  | 59,0  | 3,7  |
|                   | Суп крестьянский на<br>курином бульоне     | 18                  | 201                 | 250             | 3.03                 | 2.03   | 16.5   | 96.33                                    | 0.13           | 8.85  |      | 1.1   | 47.75                     | 86.38  | 37.38 | 1.15 |
|                   | Гречка по-купечески с<br>мясом             | 82                  | 381                 | 200             | 25.28                | 23.4   | 7.22   | 485.4                                    | 0.18           | 13.06 | 0.1  |       | 267.76                    | 186.9  | 92.1  | 3.54 |
|                   | Напиток цитрусовый                         | 119                 | 45                  | 200             | 0.22                 | 2.06   | 13.3   | 72.62                                    |                | 4.06  |      | 0.06  | 15.16                     | 0.44   | 5.6   | 0.58 |
|                   | Хлеб ржаной                                | 1                   | 4                   | 50              | 1.15                 | 0.2    | 21.65  | 93.0                                     | 0.13           |       |      |       | 17.5                      |        | 20.0  | 1.15 |
|                   | Хлеб пшеничный                             | 2                   | 5                   | 50              | 3.85                 | 1.34   | 26.6   | 133.82                                   | 0.8            |       |      |       | 13.5                      |        | 17.0  | 0.8  |
| Итого:            |                                            |                     |                     |                 | 34.43                | 29.18  | 89.12  | 899.67                                   |                |       |      |       |                           |        |       |      |
| Полдник:          | Кондитерское изделие                       | 125                 |                     | 50              | 2.37                 | 8.67   | 35.12  | 200.2                                    | 0.04           |       |      |       | 14.5                      | 44.5   |       | 1.05 |
|                   | Кисломолочный продукт                      | 118                 | 26                  | 200             | 5.6                  | 6.4    | 8.2    | 112.8                                    | 0.08           | 0.14  | 0.04 | 0.28  | 240                       | 190    | 28    | 0.2  |
| Итого:            |                                            |                     |                     |                 | 7.97                 | 15.07  | 43.32  | 313.0                                    |                |       |      |       |                           |        |       |      |
|                   | Кукуруза порционная                        | 87                  | 17                  | 100             | 1.95                 | 0,2    | 5.47   | 26.67                                    | 0.1            | 10.0  |      |       | 20.0                      | 78.14  | 20.58 | 0.68 |
|                   | Шницель куриный                            | 71                  | 131                 | 100             | 14.69                | 6.61   | 5.4    | 133.79                                   | 0.06           | 0.22  | 0.12 | 26.36 | 73.69                     | 198.55 | 27.57 | 1.14 |
|                   | Картофель отварной,<br>запеченный с маслом | 74                  | 38                  | 200             | 4.08                 | 6.58   | 46.62  | 262.02                                   | 0.22           | 6.86  | 2.4  |       | 19.56                     | 34.34  | 43.52 | 1.9  |
|                   | Чай с лимоном                              | 121                 | 15                  | 200             | 0.22                 | 2.06   | 13.3   | 72.62                                    |                | 4.06  |      | 0.06  | 15.16                     |        | 0.58  | 5.6  |
|                   | Хлеб ржаной                                | 1                   | 4                   | 50              | 1.15                 | 0.2    | 21.65  | 93.0                                     | 0.13           |       |      |       | 17.5                      |        | 20.0  | 1.15 |
|                   | Хлеб пшеничный                             | 2                   | 5                   | 50              | 3.85                 | 1.34   | 26.6   | 133.82                                   | 0.8            |       |      |       | 13.5                      |        | 17.0  | 0.8  |
| Итого:            |                                            |                     |                     |                 | 25.94                | 16.99  | 119.04 | 721.92                                   |                |       |      |       |                           |        |       |      |
| Ужин 2:           | Фрукты                                     | 120                 | 161                 | 200             | 0.41                 |        | 21.0   | 46.0                                     | 0.02           | 26.0  |      |       | 32                        | 75.8   | 18    | 4.4  |
| Итого:            |                                            |                     |                     |                 | 0.41                 |        | 21.0   | 46.0                                     |                |       |      |       |                           |        |       |      |
| Всего за<br>день: |                                            |                     |                     |                 | 99.96                | 109.18 | 327.22 | 2796.09                                  |                |       |      |       |                           |        |       |      |

| Прием<br>пищи           | Наименование блюда                    | №<br>тех-й<br>карты | №<br>рецеп-<br>туры | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетич-<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)  |      |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|-------------------------|---------------------------------------|---------------------|---------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------------|----------------|------|------|------|---------------------------|--------|--------|-------|
|                         |                                       |                     |                     |                 | Б                    | Ж     | У      |                                           | В <sub>1</sub> | С    | А    | РР   | Са                        | Р      | Mg     | Fe    |
| День 7                  |                                       |                     |                     |                 |                      |       |        |                                           |                |      |      |      |                           |        |        |       |
| Возраст: 12лет и старше |                                       |                     |                     |                 |                      |       |        |                                           |                |      |      |      |                           |        |        |       |
| Завтрак:                | Каша манная молочная                  | 31                  | 94                  | 250             | 5.43                 | 5.3   | 42.1   | 221.05                                    | 0,1            | 0.95 | 0.33 | 0,83 | 166.83                    | 1220.4 | 135.18 | 0,85  |
|                         | Яйцо вареное                          | 42                  | 37                  | 40              | 5.1                  | 4.8   | 0.4    | 65.6                                      | 0.03           |      | 0.14 |      | 22                        | 76.8   | 4.8    | 1     |
|                         | Какао на молоке                       | 112                 | 2                   | 200             | 6.2                  | 6.4   | 22.36  | 171.84                                    | 0.02           | 1.08 | 0.02 | 0.06 | 100.32                    | 75     | 11.66  | 0.134 |
|                         | Бутерброд с маслом                    | 3                   | 6                   | 50/20           | 3.91                 | 9.59  | 26.69  | 208.67                                    | 0.02           | 1.4  | 59   | 0.47 | 168.0                     | 9.45   | 16.0   | 0.14  |
| Итого:                  |                                       |                     |                     |                 | 20.64                | 26.09 | 91.55  | 667.16                                    |                |      |      |      |                           |        |        |       |
| Обед:                   | Закуска «Витаминная»                  | 90                  | 30                  | 100             | 1,14                 | 7.15  | 7.86   | 100.35                                    | 0.03           | 19.7 |      | 4.54 | 41.92                     | 27.7   | 17.51  | 1.0   |
|                         | Суп рисовый на курином бульоне        | 12                  | 99                  | 300             | 5,4                  | 5,6   | 12,6   | 130,0                                     | 0.06           | 9,6  | 0.25 | 1.8  | 52,4                      | 56,9   | 26,4   | 1.2   |
|                         | Жаркое по-домашнему с мясом           | 62                  | 590                 | 250             | 20.65                | 18.73 | 31.73  | 378.03                                    | 0.18           | 5.13 | 0.05 | 5.0  | 9.85                      | 253.03 | 61.08  | 3.8   |
|                         | Кисель из сока фруктового             | 122                 | 874                 | 200             | 0.4                  |       | 17.7   | 70.8                                      | 0.6            | 12.0 | 0.5  | 6.5  | 18.0                      |        | 2.0    | 1.2   |
|                         | Хлеб ржаной                           | 1                   | 4                   | 50              | 1.15                 | 0.2   | 21.65  | 93.0                                      | 0.13           |      |      |      | 17.5                      |        | 20.0   | 1.15  |
|                         | Хлеб пшеничный                        | 2                   | 5                   | 50              | 3.85                 | 1.34  | 26.6   | 133.82                                    | 0.8            |      |      |      | 13.5                      |        | 17.0   | 0.8   |
| Итого:                  |                                       |                     |                     |                 | 32.35                | 26.02 | 114.13 | 824.15                                    |                |      |      |      |                           |        |        |       |
| Полдник:                | Кондитерское изделие                  | 125                 |                     | 50              | 3.75                 | 5.9   | 37.2   | 218.0                                     | 0.04           |      |      |      | 14.5                      | 44.5   |        | 1.05  |
|                         | Кисломолочный продукт                 | 118                 | 26                  | 200             | 5.6                  | 6.4   | 8.2    | 112.8                                     | 0.08           | 0.14 | 0.04 | 0.28 | 240                       | 190    | 28     | 0.2   |
| Итого:                  |                                       |                     |                     |                 | 9.35                 | 12.3  | 45.4   | 330.8                                     |                |      |      |      |                           |        |        |       |
|                         |                                       |                     |                     |                 |                      |       |        |                                           |                |      |      |      |                           |        |        |       |
|                         | Овощи порционные                      | 84                  | 9                   | 100             | 0.8                  | 0,1   | 2.7    | 14.0                                      | 0.03           | 10.0 |      | 0.2  | 23.0                      | 42.0   | 14.0   | 0.6   |
|                         | Поджарка рыбная с луком (припущенная) | 244                 | 54                  | 100             | 22.65                | 14.21 |        | 216.93                                    | 0,12           | 1.34 | 0.07 | 4.57 | 16.9                      | 143.4  | 18.3   | 1.24  |
|                         | Рагу овощное                          | 37                  | 33                  | 200             | 4.4                  | 6.78  | 26.78  | 185.5                                     | 0,12           | 11.2 | 0,08 | 0,3  | 128.48                    |        | 50.38  | 1.42  |
|                         | Чай с лимоном                         | 121                 | 15                  | 200             | 0.22                 | 2.06  | 13.3   | 72.62                                     |                | 4.06 |      | 0.06 | 15.16                     |        | 0.58   | 5.6   |
|                         | Хлеб ржаной                           | 1                   | 4                   | 50              | 1.15                 | 0.2   | 21.65  | 93.0                                      | 0.13           |      |      |      | 17.5                      |        | 20.0   | 1.15  |
|                         | Хлеб пшеничный                        | 2                   | 5                   | 50              | 3.85                 | 1.34  | 26.6   | 133.82                                    | 0.8            |      |      |      | 13.5                      |        | 17.0   | 0.8   |
| Итого:                  |                                       |                     |                     |                 | 33.07                | 24.69 | 91.03  | 715.87                                    |                |      |      |      |                           |        |        |       |
|                         |                                       |                     |                     |                 |                      |       |        |                                           |                |      |      |      |                           |        |        |       |
| Ужин 2:                 | Фрукты свежие                         | 120                 | 161                 | 200             | 0.82                 |       | 42.0   | 96.0                                      | 0.02           | 26.0 |      |      | 32                        | 75.8   | 18     | 4.4   |
|                         | Сок фруктовый                         | 114                 | 8                   | 200             | 0.96                 |       | 40.16  | 88.66                                     | 0.06           | 43.2 | 0.04 | 0.28 | 24                        | 31     | 8      | 0.4   |
| Итого:                  |                                       |                     |                     |                 | 1.78                 |       | 82.16  | 184.66                                    |                |      |      |      |                           |        |        |       |
|                         |                                       |                     |                     |                 |                      |       |        |                                           |                |      |      |      |                           |        |        |       |
| Всего за день:          |                                       |                     |                     |                 | 96.23                | 89.1  | 384.11 | 2718.64                                   |                |      |      |      |                           |        |        |       |



| Прием<br>пищи     | Наименование блюда                       | №<br>тех-й<br>карты | №<br>рецеп-<br>туры | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетич-<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)  |      |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|-------------------|------------------------------------------|---------------------|---------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------------|----------------|------|------|------|---------------------------|--------|--------|-------|
|                   |                                          |                     |                     |                 | Б                    | Ж     | У      |                                           | В <sub>1</sub> | С    | А    | РР   | Са                        | Р      | Mg     | Fe    |
| День 7            |                                          |                     |                     |                 |                      |       |        |                                           |                |      |      |      |                           |        |        |       |
| Возраст:7-11лет   |                                          |                     |                     |                 |                      |       |        |                                           |                |      |      |      |                           |        |        |       |
| Завтрак:          | Каша манная<br>молочная                  | 31                  | 94                  | 200             | 4.34                 | 4.24  | 33.68  | 176.84                                    | 0,08           | 0.76 | 0.26 | 0,66 | 133.46                    | 176.32 | 108.14 | 0,68  |
|                   | Яйцо вареное                             | 42                  | 37                  | 40              | 5.1                  | 4.8   | 0.4    | 65.6                                      | 0.03           |      | 0.14 |      | 22                        | 76.8   | 4.8    | 1     |
|                   | Какао на молоке                          | 112                 | 2                   | 200             | 6.2                  | 6.4   | 22.36  | 171.84                                    | 0.02           | 1.08 | 0.02 | 0.06 | 100.32                    | 75     | 11.66  | 0.134 |
|                   | Бутерброд с маслом                       | 3                   | 6                   | 50/20           | 3.91                 | 9.59  | 26.69  | 208.67                                    | 0.02           | 1.4  | 59   | 0.47 | 168.0                     | 9.45   | 16.0   | 0.14  |
| Итого:            |                                          |                     |                     |                 | 19.55                | 25.03 | 83.13  | 622.95                                    |                |      |      |      |                           |        |        |       |
|                   | Закуска<br>«Витаминная»                  | 90                  | 30                  | 100             | 1,14                 | 7.15  | 7.86   | 100.35                                    | 0.03           | 19.7 |      | 4.54 | 41.92                     | 27.7   | 17.51  | 1.0   |
|                   | Суп рисовый на<br>курином бульоне        | 12                  | 99                  | 250             | 4.5                  | 4,6   | 10.5   | 108.33                                    | 0.06           | 9,6  | 0.25 | 1.8  | 52,4                      | 56,9   | 26,4   | 1.2   |
|                   | Жаркое по-<br>домашнему с мясом          | 62                  | 590                 | 200             | 16.52                | 14.98 | 25.38  | 302.42                                    | 0.14           | 7.88 | 0.04 | 4.0  | 34.98                     | 202.42 | 48.86  | 3.04  |
|                   | Кисель из сока<br>фруктового             | 122                 | 874                 | 200             | 0.4                  |       | 17.7   | 70.8                                      | 0.6            | 12.0 | 0.5  | 6.5  | 18.0                      |        | 2.0    | 1.2   |
|                   | Хлеб ржаной                              | 1                   | 4                   | 50              | 1.15                 | 0.2   | 21.65  | 93.0                                      | 0.13           |      |      |      | 17.5                      |        | 20.0   | 1.15  |
|                   | Хлеб пшеничный                           | 2                   | 5                   | 50              | 3.85                 | 1.34  | 26.6   | 133.82                                    | 0.8            |      |      |      | 13.5                      |        | 17.0   | 0.8   |
| Итого:            |                                          |                     |                     |                 | 27.32                | 21.27 | 105.68 | 726.87                                    |                |      |      |      |                           |        |        |       |
| Полдник:          | Кондитерское<br>изделие                  | 125                 |                     | 50              | 3.75                 | 5.9   | 37.2   | 218.0                                     | 0.04           |      |      |      | 14.5                      | 44.5   |        | 1.05  |
|                   | Кисломолочный<br>продукт                 | 118                 | 26                  | 200             | 5.6                  | 6.4   | 8.2    | 112.8                                     | 0.08           | 0.14 | 0.04 | 0.28 | 240                       | 190    | 28     | 0.2   |
| Итого:            |                                          |                     |                     |                 | 9.35                 | 12.3  | 45.4   | 330.8                                     |                |      |      |      |                           |        |        |       |
| Ужин:             | Овощи порционные                         | 84                  | 9                   | 100             | 0.8                  | 0,1   | 2.7    | 14.0                                      | 0.03           | 10.0 |      | 0.2  | 23.0                      | 42.0   | 14.0   | 0.6   |
|                   | Поджарка рыбная с<br>луком (припущенная) | 244                 | 54                  | 100             | 22.65                | 14.21 |        | 216.93                                    | 0,12           | 1.34 | 0.07 | 4.57 | 16.9                      | 143.4  | 18.3   | 1.24  |
|                   | Рагу овощное                             | 37                  | 33                  | 200             | 4.4                  | 6.78  | 26.78  | 185.5                                     | 0,12           | 11.2 | 0,08 | 0,3  | 128.48                    |        | 50.38  | 1.42  |
|                   | Чай с лимоном                            | 121                 | 15                  | 200             | 0.22                 | 2.06  | 13.3   | 72.62                                     |                | 4.06 |      | 0.06 | 15.16                     |        | 0.58   | 5.6   |
|                   | Хлеб ржаной                              | 1                   | 4                   | 50              | 1.15                 | 0.2   | 21.65  | 93.0                                      | 0.13           |      |      |      | 17.5                      |        | 20.0   | 1.15  |
|                   | Хлеб пшеничный                           | 2                   | 5                   | 50              | 3.85                 | 1.34  | 26.6   | 133.82                                    | 0.8            |      |      |      | 13.5                      |        | 17.0   | 0.8   |
| Итого:            |                                          |                     |                     |                 | 33.07                | 24.69 | 91.03  | 715.87                                    |                |      |      |      |                           |        |        |       |
| Ужин 2:           | Фрукты свежие                            | 120                 | 161                 | 200             | 0.82                 |       | 42.0   | 96.0                                      | 0.02           | 26.0 |      |      | 32                        | 75.8   | 18     | 4.4   |
|                   | Сок фруктовый                            | 114                 | 8                   | 200             | 0.96                 |       | 40.16  | 88.66                                     | 0.06           | 43.2 | 0.04 | 0.28 | 24                        | 31     | 8      | 0.4   |
| Итого:            |                                          |                     |                     |                 | 1.78                 |       | 82.16  | 184.66                                    |                |      |      |      |                           |        |        |       |
| Всего за<br>день: |                                          |                     |                     |                 | 91.07                | 83.29 | 367.24 | 2577.15                                   |                |      |      |      |                           |        |        |       |

| Прием<br>пищи           | Наименование блюда                       | №<br>тех-й<br>карт<br>ы | №<br>реце<br>птур<br>ы | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)  |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|-------------------------|------------------------------------------|-------------------------|------------------------|-----------------|----------------------|--------|--------|------------------------------------------|----------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|--------|-------|
|                         |                                          |                         |                        |                 | Б                    | Ж      | У      |                                          | В <sub>1</sub> | С     | А     | РР   | Ca                        | Р      | Mg     | Fe    |
| День 8                  |                                          |                         |                        |                 |                      |        |        |                                          |                |       |       |      |                           |        |        |       |
| Возраст: 12лет и старше |                                          |                         |                        |                 |                      |        |        |                                          |                |       |       |      |                           |        |        |       |
| Завтрак:                | Каша из овсяных хлопьев<br>молочная      | 41                      | 108                    | 250             | 8.33                 | 13.75  | 28.3   | 270.55                                   | 0.13           | 1.13  | 0.33  | 33.6 | 225.68                    | 213.3  | 62.53  | 1.43  |
|                         | Кофейный напиток с<br>молоком            | 116                     | 18                     | 200             | 4.58                 | 5.04   | 21.96  | 151.52                                   | 0.04           | 0,9   | 0.04  | 0.16 | 184.92                    | 136.5  | 21.7   | 0,14  |
|                         | Бутерброд с маслом и<br>сыром            | 4                       | 57                     | 50/10/10        | 6.51                 | 12.27  | 26.69  | 243.19                                   | 0.16           | 0.37  | 0.13  | 1.25 | 286.67                    | 128.22 | 17.31  | 1.23  |
| Итого:                  |                                          |                         |                        |                 | 19.42                | 31.06  | 76.95  | 665.26                                   |                |       |       |      |                           |        |        |       |
| Обед:                   | Закуска овощная                          | 92                      | 57                     | 100             | 0.84                 | 7.15   | 4.77   | 86.79                                    | 0.04           | 3.21  | 0.11  | 0.42 | 35.96                     | 46.64  | 124.68 | 11.36 |
|                         | Суп с мясными<br>фрикадельками           | 21                      | 209                    | 300             | 17.85                | 14.19  | 15.66  | 175.89                                   | 0.15           | 10.08 | 0.09  | 1.89 | 72.3                      | 235.43 | 47.55  | 3.6   |
|                         | Суфле яичное с сыром                     | 43                      | 16                     | 250             | 23.1                 | 24.55  | 7.43   | 343.05                                   | 0.1            | 0.73  | 0.55  |      | 455.6                     | 113,68 | 43.73  | 3.2   |
|                         | Компот фруктовый                         | 113                     | 9                      | 200             | 3.58                 | 1.76   | 17.86  | 101.6                                    |                | 3.2   |       |      | 14.22                     |        | 0.48   | 3.08  |
|                         | Хлеб ржаной                              | 1                       | 4                      | 50              | 1.15                 | 0.2    | 21.65  | 93.0                                     | 0.13           |       |       |      | 17.5                      |        | 20.0   | 1.15  |
|                         | Хлеб пшеничный                           | 2                       | 5                      | 50              | 3.85                 | 1.34   | 26.6   | 133.82                                   | 0.8            |       |       |      | 13.5                      |        | 17.0   | 0.8   |
| Итого:                  |                                          |                         |                        |                 | 52.21                | 39.12  | 115.67 | 936.74                                   |                |       |       |      |                           |        |        |       |
| Полдник:                | Кондитерское изделие                     | 125                     |                        | 50              | 2.37                 | 8.67   | 15.12  | 200.2                                    | 0.04           |       |       |      | 14.5                      | 44.5   |        | 1.05  |
|                         | Сок фруктовый                            | 114                     | 8                      | 200             | 1.0                  |        | 42.0   | 94.0                                     | 0.02           | 8.0   |       | 0.2  | 16.0                      |        | 0.4    | 10.0  |
| Итого:                  |                                          |                         |                        |                 | 3.37                 | 8.67   | 57.12  | 294.2                                    |                |       |       |      |                           |        |        |       |
| Ужин:                   | Овощи порционные                         | 84                      | 9                      | 100             | 0.8                  | 0,1    | 2.7    | 14.0                                     | 0.03           | 10.0  |       | 0.2  | 23.0                      | 42.0   | 14.0   | 0.6   |
|                         | Субпродукты тушеные с<br>овощами в соусе | 66                      | 593                    | 100             | 24.72                | 17.89  | 16.76  | 368.2                                    | 0,17           | 5.28  | 0.03  | 2.34 | 44.56                     | 234.69 | 56.01  | 2.32  |
|                         | Рис отварной                             | 36                      | 105                    | 200             | 4.58                 | 6.18   | 57.2   | 305.94                                   | 0.05           | 3.7   | 0.032 | 1.02 | 17.68                     | 63.6   | 13.68  | 1.16  |
|                         | Чай с лимоном                            | 121                     | 15                     | 200             | 0.22                 | 2.06   | 13.3   | 72.62                                    |                | 4.06  |       | 0.06 | 15.16                     |        | 0.58   | 5.6   |
|                         | Хлеб ржаной                              | 1                       | 4                      | 50              | 1.15                 | 0.2    | 21.65  | 93.0                                     | 0.13           |       |       |      | 17.5                      |        | 20.0   | 1.15  |
|                         | Хлеб пшеничный                           | 2                       | 5                      | 50              | 3.85                 | 1.34   | 26.6   | 133.82                                   | 0.8            |       |       |      | 13.5                      |        | 17.0   | 0.8   |
| Итого:                  |                                          |                         |                        |                 | 35.32                | 27.77  | 138.21 | 987.58                                   |                |       |       |      |                           |        |        |       |
| Ужин 2:                 | Фрукты свежие                            | 120                     | 161                    | 200             | 0.82                 |        | 42.0   | 96.0                                     | 0.02           | 26.0  |       |      | 32                        | 75.8   | 18     | 4.4   |
| Итого:                  |                                          |                         |                        |                 | 0.82                 |        | 42.0   | 96.0                                     |                |       |       |      |                           |        |        |       |
| Всего за<br>день:       |                                          |                         |                        |                 | 111.14               | 106.62 | 429.95 | 2923.74                                  |                |       |       |      |                           |        |        |       |

| Прием<br>пищи   | Наименование блюда                       | №<br>тех-й<br>карты | №<br>рецеп<br>туры | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)  |      |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|-----------------|------------------------------------------|---------------------|--------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|------------------------------------------|----------------|------|-------|------|---------------------------|--------|--------|-------|
|                 |                                          |                     |                    |                 | Б                    | Ж     | У      |                                          | В <sub>1</sub> | С    | А     | РР   | Са                        | Р      | Mg     | Fe    |
| День 8          |                                          |                     |                    |                 |                      |       |        |                                          |                |      |       |      |                           |        |        |       |
| Возраст:7-11лет |                                          |                     |                    |                 |                      |       |        |                                          |                |      |       |      |                           |        |        |       |
|                 | Каша из овсяных хлопьев<br>молочная      | 41                  | 108                | 200             | 6.66                 | 11.0  | 22.64  | 216.44                                   | 0.1            | 0.9  | 0.26  | 0.34 | 190.82                    | 201.2  | 46.26  | 0.9   |
|                 | Кофейный напиток с<br>молоком            | 116                 | 18                 | 200             | 4.58                 | 5.04  | 21.96  | 151.52                                   | 0.04           | 0,9  | 0.04  | 0.16 | 184.92                    | 136.5  | 21.7   | 0,14  |
|                 | Бутерброд с маслом и<br>сыром            | 4                   | 57                 | 50/10/10        | 6.51                 | 12.27 | 26.69  | 243.19                                   | 0.16           | 0.37 | 0.13  | 1.25 | 286.67                    | 128.22 | 17.31  | 1.23  |
| Итого:          |                                          |                     |                    |                 | 17.75                | 28.31 | 71.29  | 611.15                                   |                |      |       |      |                           |        |        |       |
| Обед:           | Закуска овощная                          | 92                  | 57                 | 100             | 0.84                 | 7.15  | 4.77   | 86.79                                    | 0.04           | 3.21 | 0.11  | 0.42 | 35.96                     | 46.64  | 124.68 | 11.36 |
|                 | Суп с мясными<br>фрикадельками           | 21                  | 209                | 250             | 14.88                | 11.83 | 13.05  | 146.58                                   | 0.13           | 8.4  | 0.075 | 1.58 | 60.25                     | 196.2  | 39.63  | 3.0   |
|                 | Яичное суфле с сыром                     | 43                  | 16                 | 200             | 18.48                | 19.24 | 5.94   | 274.44                                   | 0.08           | 0.58 | 0.44  | 0.34 | 364.48                    | 367.72 | 34.98  | 2,56  |
|                 | Компот фруктовый                         | 113                 | 9                  | 200             | 3.58                 | 1.76  | 17.86  | 101.6                                    |                | 3.2  |       |      | 14.22                     |        | 0.48   | 3.08  |
|                 | Хлеб ржаной                              | 1                   | 4                  | 50              | 1.15                 | 0.2   | 21.65  | 93.0                                     | 0.13           |      |       |      | 17.5                      |        | 20.0   | 1.15  |
|                 | Хлеб пшеничный                           | 2                   | 5                  | 50              | 3.85                 | 1.34  | 26.6   | 133.82                                   | 0.8            |      |       |      | 13.5                      |        | 17.0   | 0.8   |
| Итого:          |                                          |                     |                    |                 | 44.24                | 32.45 | 106.82 | 823.74                                   |                |      |       |      |                           |        |        |       |
| Полдник:        | Кондитерское изделие                     | 125                 |                    | 50              | 2.37                 | 8.67  | 15.12  | 200.2                                    | 0.04           |      |       |      | 14.5                      | 44.5   |        | 1.05  |
|                 | Сок фруктовый                            | 114                 | 8                  | 200             | 1.0                  |       | 42.0   | 94.0                                     | 0.02           | 8.0  |       | 0.2  | 16.0                      |        | 0.4    | 10.0  |
| Итого:          |                                          |                     |                    |                 | 3.37                 | 8.67  | 57.12  | 294.2                                    |                |      |       |      |                           |        |        |       |
| Ужин:           | Овощи порционные                         | 84                  | 9                  | 100             | 0.8                  | 0,1   | 2.7    | 14.0                                     | 0.03           | 10.0 |       | 0.2  | 23.0                      | 42.0   | 14.0   | 0.6   |
|                 | Субпродукты тушеные с<br>овощами в соусе | 66                  | 593                | 100             | 24.72                | 17.89 | 16.76  | 368.2                                    | 0,17           | 5.28 | 0.03  | 2.34 | 44.56                     | 234.69 | 56.01  | 2.32  |
|                 | Рис отварной                             | 36                  | 105                | 200             | 4.58                 | 6.18  | 57.2   | 305.94                                   | 0.05           | 3.7  | 0.032 | 1.02 | 17.68                     | 63.6   | 13.68  | 1.16  |
|                 | Чай с лимоном                            | 121                 | 15                 | 200             | 0.22                 | 2.06  | 13.3   | 72.62                                    |                | 4.06 |       | 0.06 | 15.16                     |        | 0.58   | 5.6   |
|                 | Хлеб ржаной                              | 1                   | 4                  | 50              | 1.15                 | 0.2   | 21.65  | 93.0                                     | 0.13           |      |       |      | 17.5                      |        | 20.0   | 1.15  |
|                 | Хлеб пшеничный                           | 2                   | 5                  | 50              | 3.85                 | 1.34  | 26.6   | 133.82                                   | 0.8            |      |       |      | 13.5                      |        | 17.0   | 0.8   |
| Итого:          |                                          |                     |                    |                 | 35.32                | 27.77 | 138.21 | 987.58                                   |                |      |       |      |                           |        |        |       |
| Ужин 2:         | Фрукты свежие                            | 120                 | 161                | 200             | 0.82                 |       | 42.0   | 96.0                                     | 0.02           | 26.0 |       |      | 32                        | 75.8   | 18     | 4.4   |
| Итого:          |                                          |                     |                    |                 | 0.82                 |       | 42.0   | 96.0                                     |                |      |       |      |                           |        |        |       |
| Всего за        | день:                                    |                     |                    |                 | 101.5                | 97.2  | 415.44 | 2812.67                                  |                |      |       |      |                           |        |        |       |



| Прием<br>пищи    | Наименование блюда                  | №<br>тех-й<br>карты | №<br>рецепт<br>уры | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)  |      |      |       | Минеральные вещества (мг) |        |       |       |
|------------------|-------------------------------------|---------------------|--------------------|-----------------|----------------------|--------|--------|------------------------------------------|----------------|------|------|-------|---------------------------|--------|-------|-------|
|                  |                                     |                     |                    |                 | Б                    | Ж      | У      |                                          | В <sub>1</sub> | С    | А    | РР    | Са                        | Р      | Mg    | Fe    |
| День 9           |                                     |                     |                    |                 |                      |        |        |                                          |                |      |      |       |                           |        |       |       |
| Возраст: 7-11лет |                                     |                     |                    |                 |                      |        |        |                                          |                |      |      |       |                           |        |       |       |
| Завтрак:         | Вермишель молочная                  | 26                  | 150                | 200             | 6.6                  | 9.0    | 20.64  | 189.92                                   | 0.04           | 0.9  | 0.26 | 0.32  | 106.0                     | 120.78 | 23.26 | 0.46  |
|                  | Какао на молоке                     | 112                 | 2                  | 200             | 6.2                  | 6.4    | 22.36  | 171.84                                   | 0.02           | 1.08 | 0.02 | 0.06  | 100.32                    | 75     | 11.66 | 0.134 |
|                  | Бутерброд с повидлом                | 6                   | 16                 | 50/30           | 2.34                 | 7.76   | 14.53  | 139.1                                    | 0.3            |      | 0.03 | 1.16  | 190.0                     | 180.17 | 84    | 2.8   |
| Итого:           |                                     |                     |                    |                 | 15.14                | 23.16  | 57.53  | 500.86                                   |                |      |      |       |                           |        |       |       |
|                  |                                     |                     |                    |                 |                      |        |        |                                          |                |      |      |       |                           |        |       |       |
| Обед:            | Закуска овощная                     | 110                 | 81                 | 100             | 1.58                 | 4.99   | 7.66   | 83.2                                     | 0.02           | 25.0 |      |       | 41.6                      | 30.6   | 14.2  | 0.58  |
|                  | Суп с клецками на курином бульоне   | 22                  | 64                 | 250             | 4.35                 | 0.68   | 18.15  | 129.35                                   | 0.15           | 5.3  | 0.03 | 1.93  | 29.45                     | 345.2  | 28.23 | 0.73  |
|                  | Бефстроганов                        | 79                  | 73                 | 100             | 16.73                | 15.78  | 4.25   | 225.94                                   | 0.04           | 0.48 | 0.03 | 2.88  | 38.44                     | 150.7  | 25.17 | 2.26  |
|                  | Гречка отварная                     | 35                  | 112                | 200             | 11.4                 | 9.64   | 74.6   | 430.76                                   | 0.28           |      | 0.04 | 3.28  | 18.98                     | 270.1  | 180.4 | 6.06  |
|                  | Компот фруктовый                    | 113                 | 9                  | 200             | 3.58                 | 1.76   | 17.86  | 101.6                                    |                | 3.2  |      |       | 14.22                     |        | 0.48  | 3.08  |
|                  | Хлеб ржаной                         | 1                   | 4                  | 50              | 1.15                 | 0.2    | 21.65  | 93.0                                     | 0.13           |      |      |       | 17.5                      |        | 20.0  | 1.15  |
|                  | Хлеб пшеничный                      | 2                   | 5                  | 50              | 3.85                 | 1.34   | 26.6   | 133.82                                   | 0.8            |      |      |       | 13.5                      |        | 17.0  | 0.8   |
| Итого:           |                                     |                     |                    |                 | 42.16                | 29.6   | 167.81 | 1137.47                                  |                |      |      |       |                           |        |       |       |
| Полдник:         | Сок фруктовый                       | 114                 | 8                  | 200             | 0.96                 |        | 40.16  | 88.66                                    | 0.06           | 43.2 | 0.04 | 0.28  | 24                        | 31     | 8     | 0.4   |
|                  | Сэндвич с сыром (горячий бутерброд) | 7                   | 25                 | 50/20           | 13.48                | 24.46  | 21.5   | 267.0                                    | 0,17           | 43.2 |      | 1.38  | 70.94                     | 180.17 | 6.4   | 2.46  |
| Итого:           |                                     |                     |                    |                 | 14.44                | 24.46  | 61.66  | 355.66                                   |                |      |      |       |                           |        |       |       |
| Ужин:            | Овощи порционные                    | 83                  | 8                  | 100             | 1.1                  | 0,2    | 5.0    | 23.0                                     | 0.06           | 25.0 |      | 0.5   | 14                        | 26     | 20    | 0.9   |
|                  | Котлета куриная                     | 71                  | 131                | 100             | 14.69                | 6.61   | 5.4    | 133.79                                   | 0.06           | 0.22 | 0.12 | 26.36 | 73.69                     | 198.55 | 27.57 | 1.14  |
|                  | Пюре картофельное                   | 32                  | 7                  | 200             | 4.34                 | 6.24   | 15.56  | 135.76                                   | 0,19           | 24,2 |      | 0,2   | 49,3                      | 115,5  | 37    | 1,3   |
|                  | Чай с лимоном                       | 121                 | 15                 | 200             | 0.22                 | 2.06   | 13.3   | 72.62                                    |                | 4.06 |      | 0.06  | 15.16                     |        | 0.58  | 5.6   |
|                  | Хлеб ржаной                         | 1                   | 4                  | 50              | 1.15                 | 0.2    | 21.65  | 93.0                                     | 0.13           |      |      |       | 17.5                      |        | 20.0  | 1.15  |
|                  | Хлеб пшеничный                      | 2                   | 5                  | 50              | 3.85                 | 1.34   | 26.6   | 133.82                                   | 0.8            |      |      |       | 13.5                      |        | 17.0  | 0.8   |
| Итого:           |                                     |                     |                    |                 | 25.35                | 16.65  | 60.91  | 591.99                                   |                |      |      |       |                           |        |       |       |
| Ужин 2:          | Фрукты свежие                       | 120                 | 161                | 200             | 0.82                 |        | 42.0   | 96.0                                     | 0.02           | 26.0 |      |       | 32                        | 75.8   | 18    | 4.4   |
| Итого:           |                                     |                     |                    |                 | 0.82                 |        | 42.0   | 96.0                                     |                |      |      |       |                           |        |       |       |
| Всего за день:   |                                     |                     |                    |                 | 101.74               | 106.06 | 369.06 | 2726.8                                   |                |      |      |       |                           |        |       |       |

| Прием<br>пищи | Наименование блюда | №<br>тех-й<br>карты | №<br>рецеп<br>туры | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |   |   | Энергетичес<br>кая ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)  |   |   |    | Минеральные вещества (мг) |   |    |    |
|---------------|--------------------|---------------------|--------------------|-----------------|----------------------|---|---|---------------------------------------|----------------|---|---|----|---------------------------|---|----|----|
|               |                    |                     |                    |                 | Б                    | Ж | У |                                       | В <sub>1</sub> | С | А | РР | Са                        | Р | Mg | Fe |

|                          |                                                   |     |     |       |       |       |        |        |      |       |       |      |       |        |       |      |
|--------------------------|---------------------------------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|--------|--------|------|-------|-------|------|-------|--------|-------|------|
| День 10                  |                                                   |     |     |       |       |       |        |        |      |       |       |      |       |        |       |      |
| Возраст: 12 лет и старше |                                                   |     |     |       |       |       |        |        |      |       |       |      |       |        |       |      |
| Завтрак:                 | Запеканка творожная со сгущенным молоком          | 47  | 469 | 250   | 15.85 | 18.15 | 20.58  | 309.05 | 0.1  | 3.18  | 0.53  | 0.4  | 210.3 | 433.75 | 41.0  | 1.43 |
|                          | Кофейный напиток с молоком                        | 116 | 18  | 200   | 4.58  | 5.04  | 21.96  | 151.52 |      | 0,09  | 0.04  |      | 4,54  | 7,55   | 21.7  | 0,75 |
|                          | Бутерброд с сыром                                 | 5   | 56  | 50/20 | 6.45  | 4.02  | 26.6   | 168.34 | 0.09 | 0.28  | 0.02  |      | 14.04 |        | 22.0  | 0.92 |
| Итого:                   |                                                   |     |     |       | 26.88 | 27.21 | 69.14  | 628.91 |      |       |       |      |       |        |       |      |
| Обед:                    | Закуска овощная                                   | 102 | 156 | 100   | 1.65  | 7.09  | 4.91   | 90.05  | 0.03 | 25.76 |       | 0.7  | 46.56 | 33.6   | 18.88 | 0.59 |
|                          | Свекольник со сметаной на курином бульоне         | 15  | 178 | 300   | 5.61  | 2.55  | 15.27  | 106.47 | 0,15 | 14.82 | 0,012 | 1.44 | 14.82 | 212.46 | 39.06 | 1,56 |
|                          | Тефтели мясные с томатным соусом                  | 68  | 31  | 100   | 12.64 | 9.49  | 6.47   | 161.85 | 0,09 | 1,29  | 63,72 |      | 45,25 | 158,78 | 34,38 | 1,42 |
|                          | Картофель отварной с зеленью, запеченный с маслом | 39  | 159 | 200   | 4.08  | 6.58  | 46.62  | 262.01 | 0.22 | 6.86  | 0.04  | 2.4  | 19.56 | 34.34  | 43.52 | 1.9  |
|                          | Сок фруктовый                                     | 114 | 8   | 200   | 0.96  |       | 40.16  | 88.66  | 0.06 | 43.2  | 0.04  | 0.28 | 24    | 31     | 8     | 0.4  |
|                          | Хлеб ржаной                                       | 1   | 4   | 50    | 1.15  | 0.2   | 21.65  | 93.0   | 0.13 |       |       |      | 17.5  |        | 20.0  | 1.15 |
|                          | Хлеб пшеничный                                    | 2   | 5   | 50    | 3.85  | 1.34  | 26.6   | 133.82 | 0.8  |       |       |      | 13.5  |        | 17.0  | 0.8  |
| Итого:                   |                                                   |     |     |       | 29.19 | 26.34 | 160.62 | 945.11 |      |       |       |      |       |        |       |      |
| Полдник:                 | Кондитерское изделие                              | 125 |     | 50    | 3.75  | 5.9   | 37.2   | 318.0  | 0.04 |       |       |      | 14.5  | 44.5   |       | 1.05 |
|                          | Кисломолочный продукт                             | 118 | 26  | 200   | 5.6   | 6.4   | 8.2    | 112.8  | 0.08 | 0.14  | 0.04  | 0.28 | 240   | 190    | 28    | 0.2  |
| Итого:                   |                                                   |     |     |       | 9.35  | 12.3  | 45.4   | 430.8  |      |       |       |      |       |        |       |      |
| Ужин:                    | Овощи порционные                                  | 83  | 8   | 100   | 0.9   | 0,15  | 3.85   | 18.5   | 0.32 | 17,9  | 0.2   | 4.54 | 36,2  | 328,4  | 59,0  | 3,7  |
|                          | Курица запеченная с овощами и сыром               | 77  | 119 | 100   | 11.64 | 4.46  | 11.03  | 130.82 | 0.03 | 0.62  | 0.04  | 2.23 | 61.62 | 261.26 | 28.06 | 0.59 |
|                          | Макароны отварные                                 | 34  | 24  | 200   | 7.8   | 8.2   | 41.68  | 271.72 | 0,08 |       | 0.06  |      | 8.42  | 155,46 | 11.1  | 1.08 |
|                          | Чай с лимоном                                     | 121 | 15  | 200   | 0.22  | 2.06  | 13.3   | 72.62  |      | 4.06  |       | 0.06 | 15.16 |        | 0.58  | 5.6  |
|                          | Хлеб ржаной                                       | 1   | 4   | 50    | 1.15  | 0.2   | 21.65  | 93.0   | 0.13 |       |       |      | 17.5  |        | 20.0  | 1.15 |
|                          | Хлеб пшеничный                                    | 2   | 5   | 50    | 3.85  | 1.34  | 26.6   | 133.82 | 0.8  |       |       |      | 13.5  |        | 17.0  | 0.8  |
| Итого:                   |                                                   |     |     |       | 25.56 | 16.41 | 118.11 | 720.48 |      |       |       |      |       |        |       |      |
| Ужин 2:                  | Фрукты свежие                                     | 120 | 161 | 200   | 0.82  |       | 42.0   | 96.0   | 0.02 | 26.0  |       |      | 32    | 75.8   | 18    | 4.4  |
| Итого:                   |                                                   |     |     |       | 0.82  |       | 42.0   | 96.0   |      |       |       |      |       |        |       |      |
| Всего за день:           |                                                   |     |     |       | 91.8  | 82.26 | 389.87 | 2821.3 |      |       |       |      |       |        |       |      |

| Прием<br>пищи    | Наименование блюда                                | №<br>тех-й<br>карты | №<br>рецепт<br>уры | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)  |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|------------------|---------------------------------------------------|---------------------|--------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|----------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|-------|------|
|                  |                                                   |                     |                    |                 | Б                    | Ж     | У      |                                      | В <sub>1</sub> | С     | А     | РР   | Са                        | Р      | Mg    | Fe   |
| День 10          |                                                   |                     |                    |                 |                      |       |        |                                      |                |       |       |      |                           |        |       |      |
| Возраст: 7-11лет |                                                   |                     |                    |                 |                      |       |        |                                      |                |       |       |      |                           |        |       |      |
| Завтрак:         | Запеканка творожная со сгущенным молоком          | 47                  | 469                | 200             | 12.68                | 14.52 | 16.46  | 247.24                               | 0.08           | 2.54  | 0.42  | 0.32 | 168.24                    | 347.0  | 32.8  | 1.14 |
|                  | Кофейный напиток с молоком                        | 116                 | 18                 | 200             | 4.58                 | 5.04  | 21.96  | 151.52                               |                | 0,09  | 0.04  |      | 4,54                      | 7,55   | 21.7  | 0,75 |
|                  | Бутерброд с сыром                                 | 5                   | 56                 | 50/20           | 6.45                 | 4.02  | 26.6   | 168.34                               | 0.09           | 0.28  | 0.02  |      | 14.04                     |        | 22.0  | 0.92 |
| Итого:           |                                                   |                     |                    |                 | 23.71                | 23.58 | 65.02  | 567.1                                |                |       |       |      |                           |        |       |      |
|                  |                                                   |                     |                    |                 |                      |       |        |                                      |                |       |       |      |                           |        |       |      |
| Обед:            | Закуска овощная                                   | 102                 | 156                | 100             | 1.65                 | 7.09  | 4.91   | 90.05                                | 0.03           | 25.76 |       | 0.7  | 46.56                     | 33.6   | 18.88 | 0.59 |
|                  | Свекольник со сметаной на курином бульоне         | 15                  | 178                | 250             | 3.74                 | 1.7   | 10.18  | 70.98                                | 0,1            | 9.88  | 0,008 | 0.96 | 48.16                     | 141.64 | 26.04 | 1,04 |
|                  | Тефтели мясные с томатным соусом                  | 68                  | 31                 | 100             | 12.64                | 9.49  | 6.47   | 161.85                               | 0,09           | 1,29  | 63,72 |      | 45,25                     | 158,78 | 34,38 | 1,42 |
|                  | Картофель отварной с зеленью, запеченный с маслом | 39                  | 159                | 200             | 4.08                 | 6.58  | 46.62  | 262.01                               | 0.22           | 6.86  | 0.04  | 2.4  | 19.56                     | 34.34  | 43.52 | 1.9  |
|                  | Сок фруктовый                                     | 114                 | 8                  | 200             | 0.96                 |       | 40.16  | 88.66                                | 0.06           | 43.2  | 0.04  | 0.28 | 24                        | 31     | 8     | 0.4  |
|                  | Хлеб ржаной                                       | 1                   | 4                  | 50              | 1.15                 | 0.2   | 21.65  | 93.0                                 | 0.13           |       |       |      | 17.5                      |        | 20.0  | 1.15 |
|                  | Хлеб пшеничный                                    | 2                   | 5                  | 50              | 3.85                 | 1.34  | 26.6   | 133.82                               | 0.8            |       |       |      | 13.5                      |        | 17.0  | 0.8  |
| Итого:           |                                                   |                     |                    |                 | 29.3                 | 25.49 | 159.72 | 909.62                               |                |       |       |      |                           |        |       |      |
| Полдник:         | Кондитерское изделие                              | 125                 |                    | 50              | 3.75                 | 5.9   | 37.2   | 318.0                                | 0.04           |       |       |      | 14.5                      | 44.5   |       | 1.05 |
|                  | Кисломолочный продукт                             | 118                 | 26                 | 200             | 5.6                  | 6.4   | 8.2    | 112.8                                | 0.08           | 0.14  | 0.04  | 0.28 | 240                       | 190    | 28    | 0.2  |
| Итого:           |                                                   |                     |                    |                 | 9.35                 | 12.3  | 45.4   | 430.8                                |                |       |       |      |                           |        |       |      |
| Ужин:            | Овощи порционные                                  | 83                  | 8                  | 100             | 0.9                  | 0,15  | 3.85   | 18.5                                 | 0.32           | 17,9  | 0.2   | 4.54 | 36,2                      | 328,4  | 59,0  | 3,7  |
|                  | Курица запеченная с овощами и сыром               | 77                  | 119                | 100             | 11.64                | 4.46  | 11.03  | 130.82                               | 0.03           | 0.62  | 0.04  | 2.23 | 61.62                     | 261.26 | 28.06 | 0.59 |
|                  | Макароны отварные                                 | 34                  | 24                 | 200             | 7.8                  | 8.2   | 41.68  | 271.72                               | 0,08           |       | 0.06  |      | 8.42                      | 155,46 | 11.1  | 1.08 |
|                  | Чай с лимоном                                     | 121                 | 15                 | 200             | 0.22                 | 2.06  | 13.3   | 72.62                                |                | 4.06  |       | 0.06 | 15.16                     |        | 0.58  | 5.6  |
|                  | Хлеб ржаной                                       | 1                   | 4                  | 50              | 1.15                 | 0.2   | 21.65  | 93.0                                 | 0.13           |       |       |      | 17.5                      |        | 20.0  | 1.15 |
|                  | Хлеб пшеничный                                    | 2                   | 5                  | 50              | 3.85                 | 1.34  | 26.6   | 133.82                               | 0.8            |       |       |      | 13.5                      |        | 17.0  | 0.8  |
| Итого:           |                                                   |                     |                    |                 | 25.56                | 16.41 | 118.11 | 720.48                               |                |       |       |      |                           |        |       |      |
| Ужин 2:          | Фрукты свежие                                     | 120                 | 161                | 200             | 0.82                 |       | 42.0   | 96.0                                 | 0.02           | 26.0  |       |      | 32                        | 75.8   | 18    | 4.4  |
| Итого:           |                                                   |                     |                    |                 | 0.82                 |       | 42.0   | 96.0                                 |                |       |       |      |                           |        |       |      |
| Всего за день:   |                                                   |                     |                    |                 | 77.29                | 72.65 | 394.95 | 2553.18                              |                |       |       |      |                           |        |       |      |

| Прием<br>пищи           | Наименование блюда                                      | №<br>тех-й<br>карты | №<br>рецеп-<br>туры | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)  |       |           |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|-------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------|---------------------|-----------------|----------------------|--------|--------|------------------------------------------|----------------|-------|-----------|------|---------------------------|--------|-------|------|
|                         |                                                         |                     |                     |                 | Б                    | Ж      | У      |                                          | В <sub>1</sub> | С     | А         | РР   | Са                        | Р      | Mg    | Fe   |
| День 11                 |                                                         |                     |                     |                 |                      |        |        |                                          |                |       |           |      |                           |        |       |      |
| Возраст: 12лет и старше |                                                         |                     |                     |                 |                      |        |        |                                          |                |       |           |      |                           |        |       |      |
| Завтрак:                | Каша гречневая<br>молочная                              | 28                  | 13                  | 250             | 8.73                 | 13.03  | 31.25  | 277.13                                   | 0.13           | 1.13  | 0.33      | 1.18 | 230.6                     | 244.08 | 75.53 | 1.88 |
|                         | Яйцо вареное                                            | 42                  | 37                  | 40              | 5.1                  | 4.8    | 0.4    | 65.6                                     | 0.03           |       | 0.14      |      | 22                        | 76.8   | 4.8   | 1    |
|                         | Кофейный напиток с<br>молоком                           | 116                 | 18                  | 200             | 4.58                 | 5.04   | 21.96  | 151.52                                   |                | 0,09  | 0.04      |      | 4,54                      | 7,55   | 21.7  | 0,75 |
|                         | Бутерброд с маслом                                      | 3                   | 6                   | 50/20           | 3.97                 | 17.84  | 26.78  | 283.52                                   | 0.02           | 1.4   | 59        | 0.47 | 168.0                     | 9.45   | 16.0  | 0.14 |
| Итого:                  |                                                         |                     |                     |                 | 22.38                | 40.71  | 80.39  | 777.77                                   |                |       |           |      |                           |        |       |      |
| Обед:                   | Закуска овощная                                         | 107                 | 173                 | 100             | 1.7                  | 7.09   | 8.5    | 105.1                                    | 0.02           | 2.16  |           | 0.24 | 39.44                     | 46.03  | 24.77 | 1.57 |
|                         | Суп сырный на<br>курином бульоне                        | 19                  | 212                 | 300             | 7.65                 | 2.58   | 25.35  | 129.36                                   | 0,24           | 21.51 |           | 1.95 | 49.65                     | 458.91 | 51.63 | 1,32 |
|                         | Котлета мясная                                          | 58                  | 6                   | 100             | 11.44                | 12.42  | 8.11   | 189.98                                   | 0.06           | 0.22  | 0.1       | 2.36 | 67.69                     | 128.55 | 22.57 | 0.94 |
|                         | Пюре картофельное                                       | 32                  | 7                   | 200             | 4.34                 | 6.24   | 15.56  | 135.76                                   | 0,19           | 24,2  |           | 0,2  | 49,3                      | 115,5  | 37    | 1,3  |
|                         | Компот фруктовый                                        | 113                 | 9                   | 200             | 3.58                 | 1.76   | 17.86  | 101.6                                    |                | 3.2   |           |      | 14.22                     |        | 0.48  | 3.08 |
|                         | Хлеб ржаной                                             | 1                   | 4                   | 50              | 1.15                 | 0.2    | 21.65  | 93.0                                     | 0.13           |       |           |      | 17.5                      |        | 20.0  | 1.15 |
|                         | Хлеб пшеничный                                          | 2                   | 5                   | 50              | 3.85                 | 1.34   | 26.6   | 133.82                                   | 0.8            |       |           |      | 13.5                      |        | 17.0  | 0.8  |
| Итого:                  |                                                         |                     |                     |                 | 32.91                | 24.69  | 118.98 | 802.02                                   |                |       |           |      |                           |        |       |      |
| Полдник:                | Кондитерское изделие                                    | 125                 |                     | 50              | 3.75                 | 5.9    | 37.2   | 318.0                                    | 0.04           |       |           |      | 14.5                      | 44.5   |       | 1.05 |
|                         | Кисломолочный<br>продукт                                | 118                 | 26                  | 200             | 5.6                  | 6.4    | 8.2    | 112.8                                    | 0.08           | 0.14  | 0.04      | 0.28 | 240                       | 190    | 28    | 0.2  |
| Итого:                  |                                                         |                     |                     |                 | 9.35                 | 12.3   | 45.4   | 430.8                                    |                |       |           |      |                           |        |       |      |
| Ужин:                   | Овощи порционные                                        | 83                  | 8                   | 100             | 0.9                  | 0,15   | 3.85   | 18.5                                     | 0.32           | 17,9  | 0.2       | 4.54 | 36,2                      | 328,4  | 59,0  | 3,7  |
|                         | Птица тушеная с<br>овощами в сметано-<br>томатном соусе | 74                  | 171                 | 100             | 17.65                | 14.58  | 4.7    | 221.0                                    | 0,05           | 0.02  | 3.36      | 0,5  | 54.5                      | 132.9  | 20.3  | 1.62 |
|                         | Рис отварной                                            | 36                  | 105                 | 200             | 4.58                 | 6.18   | 57.2   | 305.94                                   | 0.05           | 3.7   | 0.03<br>2 | 1.02 | 17.68                     | 63.6   | 13.68 | 1.16 |
|                         | Чай с лимоном                                           | 121                 | 15                  | 200             | 0.22                 | 2.06   | 13.3   | 72.62                                    |                | 4.06  |           | 0.06 | 15.16                     |        | 0.58  | 5.6  |
|                         | Хлеб ржаной                                             | 1                   | 4                   | 50              | 1.15                 | 0.2    | 21.65  | 93.0                                     | 0.13           |       |           |      | 17.5                      |        | 20.0  | 1.15 |
|                         | Хлеб пшеничный                                          | 2                   | 5                   | 50              | 3.85                 | 1.34   | 26.6   | 133.82                                   | 0.8            |       |           |      | 13.5                      |        | 17.0  | 0.8  |
|                         | Итого:                                                  |                     |                     |                 |                      | 28.35  | 24.51  | 127.3                                    | 844.88         |       |           |      |                           |        |       |      |
| Ужин 2:                 | Фрукты                                                  | 120                 | 161                 | 200             | 0.41                 |        | 21.0   | 46.0                                     | 0.02           | 26.0  |           |      | 32                        | 75.8   | 18    | 4.4  |
|                         | Сок фруктовый                                           | 114                 | 8                   | 200             | 1.0                  |        | 42.0   | 94.0                                     | 0.02           | 8.0   |           | 0.2  | 16.0                      |        | 0.4   | 10.0 |
| Итого:                  |                                                         |                     |                     |                 | 1.41                 |        | 63.0   | 140.0                                    |                |       |           |      |                           |        |       |      |
| Всего за                | день:                                                   |                     |                     |                 | 94.4                 | 102.21 | 374.43 | 2937.06                                  |                |       |           |      |                           |        |       |      |

| Прием<br>пищи     | Наименование блюда                                      | №<br>тех-й<br>карты | №<br>рецепт<br>уры | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)  |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|-------------------|---------------------------------------------------------|---------------------|--------------------|-----------------|----------------------|--------|--------|------------------------------------------|----------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|-------|------|
|                   |                                                         |                     |                    |                 | Б                    | Ж      | У      |                                          | В <sub>1</sub> | С     | А     | РР   | Са                        | Р      | Mg    | Fe   |
| День 11           |                                                         |                     |                    |                 |                      |        |        |                                          |                |       |       |      |                           |        |       |      |
| Возраст: 7-11лет  |                                                         |                     |                    |                 |                      |        |        |                                          |                |       |       |      |                           |        |       |      |
| Завтрак:          | Каша гречневая<br>молочная                              | 28                  | 13                 | 200             | 6.98                 | 10.42  | 25.0   | 221.7                                    | 0.1            | 0.9   | 0.26  | 0.94 | 184.48                    | 213.3  | 60.42 | 1.5  |
|                   | Яйцо вареное                                            | 42                  | 37                 | 40              | 5.1                  | 4.8    | 0.4    | 65.6                                     | 0.03           |       | 0.14  |      | 22                        | 76.8   | 4.8   | 1    |
|                   | Кофейный напиток с<br>молоком                           | 116                 | 18                 | 200             | 4.58                 | 5.04   | 21.96  | 151.52                                   |                | 0,09  | 0.04  |      | 4,54                      | 7,55   | 21.7  | 0,75 |
|                   | Бутерброд с маслом                                      | 3                   | 6                  | 50/20           | 3.97                 | 17.84  | 26.78  | 283.52                                   | 0.02           | 1.4   | 59    | 0.47 | 168.0                     | 9.45   | 16.0  | 0.14 |
| Итого:            |                                                         |                     |                    |                 | 20.63                | 38.1   | 74.14  | 722.34                                   |                |       |       |      |                           |        |       |      |
| Обед:             | Закуска овощная                                         | 107                 | 173                | 100             | 1.7                  | 7.09   | 8.5    | 105.1                                    | 0.02           | 2.16  |       | 0.24 | 39.44                     | 46.03  | 24.77 | 1.57 |
|                   | Суп сырный на<br>курином бульоне                        | 19                  | 212                | 250             | 6.38                 | 2.15   | 21.13  | 107.8                                    | 0,2            | 17.93 |       | 1.63 | 41.38                     | 382.43 | 43.03 | 1.1  |
|                   | Котлета мясная                                          | 58                  | 6                  | 100             | 11.44                | 12.42  | 8.11   | 189.98                                   | 0.06           | 0.22  | 0.1   | 2.36 | 67.69                     | 128.55 | 22.57 | 0.94 |
|                   | Пюре картофельное                                       | 32                  | 7                  | 200             | 4.34                 | 6.24   | 15.56  | 135.76                                   | 0,19           | 24,2  |       | 0,2  | 49,3                      | 115,5  | 37    | 1,3  |
|                   | Компот фруктовый                                        | 113                 | 9                  | 200             | 3.58                 | 1.76   | 17.86  | 101.6                                    |                | 3.2   |       |      | 14.22                     |        | 0.48  | 3.08 |
|                   | Хлеб ржаной                                             | 1                   | 4                  | 50              | 1.15                 | 0.2    | 21.65  | 93.0                                     | 0.13           |       |       |      | 17.5                      |        | 20.0  | 1.15 |
|                   | Хлеб пшеничный                                          | 2                   | 5                  | 50              | 3.85                 | 1.34   | 26.6   | 133.82                                   | 0.8            |       |       |      | 13.5                      |        | 17.0  | 0.8  |
| Итого:            |                                                         |                     |                    |                 | 32.32                | 29.1   | 118.57 | 845.16                                   |                |       |       |      |                           |        |       |      |
| Полдник:          | Кондитерское изделие                                    | 125                 |                    | 50              | 3.75                 | 5.9    | 37.2   | 318.0                                    | 0.04           |       |       |      | 14.5                      | 44.5   |       | 1.05 |
|                   | Кисломолочный<br>продукт                                | 118                 | 26                 | 200             | 5.6                  | 6.4    | 8.2    | 112.8                                    | 0.08           | 0.14  | 0.04  | 0.28 | 240                       | 190    | 28    | 0.2  |
| Итого:            |                                                         |                     |                    |                 | 9.35                 | 12.3   | 45.4   | 430.8                                    |                |       |       |      |                           |        |       |      |
| Ужин:             | Овощи порционные                                        | 83                  | 8                  | 100             | 0.9                  | 0,15   | 3.85   | 18.5                                     | 0.32           | 17,9  | 0.2   | 4.54 | 36,2                      | 328,4  | 59,0  | 3,7  |
|                   | Птица тушеная с<br>овощами в сметано-<br>томатном соусе | 74                  | 171                | 100             | 17.65                | 14.58  | 4.7    | 221.0                                    | 0,05           | 0.02  | 3.36  | 0,5  | 54.5                      | 132.9  | 20.3  | 1.62 |
|                   | Рис отварной                                            | 36                  | 105                | 200             | 4.58                 | 6.18   | 57.2   | 305.94                                   | 0.05           | 3.7   | 0.032 | 1.02 | 17.68                     | 63.6   | 13.68 | 1.16 |
|                   | Чай с лимоном                                           | 121                 | 15                 | 200             | 0.22                 | 2.06   | 13.3   | 72.62                                    |                | 4.06  |       | 0.06 | 15.16                     |        | 0.58  | 5.6  |
|                   | Хлеб ржаной                                             | 1                   | 4                  | 50              | 1.15                 | 0.2    | 21.65  | 93.0                                     | 0.13           |       |       |      | 17.5                      |        | 20.0  | 1.15 |
|                   | Хлеб пшеничный                                          | 2                   | 5                  | 50              | 3.85                 | 1.34   | 26.6   | 133.82                                   | 0.8            |       |       |      | 13.5                      |        | 17.0  | 0.8  |
|                   |                                                         |                     |                    |                 |                      | 28.35  | 24.51  | 127.3                                    | 844.88         |       |       |      |                           |        |       |      |
| Итого:            |                                                         |                     |                    |                 | 20.83                | 32.75  | 90.75  | 767.79                                   |                |       |       |      |                           |        |       |      |
| Ужин 2:           | Фрукты                                                  | 120                 | 161                | 200             | 0.41                 |        | 21.0   | 46.0                                     | 0.02           | 26.0  |       |      | 32                        | 75.8   | 18    | 4.4  |
|                   | Сок фруктовый                                           | 114                 | 8                  | 200             | 1.0                  |        | 42.0   | 94.0                                     | 0.02           | 8.0   |       | 0.2  | 16.0                      |        | 0.4   | 10.0 |
| Итого:            |                                                         |                     |                    |                 | 1.41                 |        | 63.0   | 140.0                                    |                |       |       |      |                           |        |       |      |
| Всего за<br>день: |                                                         |                     |                    |                 | 83.13                | 112.25 | 358.86 | 2766.09                                  |                |       |       |      |                           |        |       |      |

| Прием<br>пищи          | Наименование блюда                               | №<br>тех-й<br>карты | №<br>рецеп-<br>туры | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетич-<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)  |      |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|------------------------|--------------------------------------------------|---------------------|---------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------------|----------------|------|------|------|---------------------------|--------|--------|-------|
|                        |                                                  |                     |                     |                 | Б                    | Ж     | У      |                                           | В <sub>1</sub> | С    | А    | РР   | Са                        | Р      | Mg     | Fe    |
| День 12                |                                                  |                     |                     |                 |                      |       |        |                                           |                |      |      |      |                           |        |        |       |
| Возраст:12лет и старше |                                                  |                     |                     |                 |                      |       |        |                                           |                |      |      |      |                           |        |        |       |
| Завтрак:               | Каша «Дружба» молочная                           | 30                  | 135                 | 250             | 7.9                  | 7.63  | 32.93  | 276.93                                    | 0.1            | 1.13 | 0.33 | 0.55 | 229.98                    | 217.73 | 42.48  | 0.68  |
|                        | Какао на молоке                                  | 112                 | 2                   | 200             | 6.2                  | 6.4   | 22.36  | 171.84                                    | 0.02           | 1.08 | 0.02 | 0.06 | 100.32                    | 75     | 11.66  | 0.134 |
|                        | Бутерброд с маслом и сыром                       | 4                   | 57                  | 50/10/10        | 6.51                 | 12.27 | 26.69  | 243.19                                    | 0.04           | 0.9  | 59   | 0.47 | 184.92                    | 9.45   | 16.0   | 0.14  |
|                        | Итого:                                           |                     |                     |                 | 20.61                | 26.3  | 81.98  | 691.96                                    |                |      |      |      |                           |        |        |       |
| Обед:                  | Овощи порционные                                 | 83                  | 8                   | 100             | 0.9                  | 0,15  | 3.85   | 18.5                                      | 0.32           | 17,9 | 0.2  | 4.54 | 36,2                      | 328,4  | 59,0   | 3,7   |
|                        | Суп с рисом и томатом на курином бульоне (Харчо) | 23                  | 204                 | 300             | 2.7                  | 2.85  | 17.4   | 104.76                                    | 0.09           | 0.36 |      | 2.61 | 24.21                     | 458.91 | 51.63  | 1.29  |
|                        | Биточки мясные                                   | 58                  | 6                   | 100             | 11.44                | 12.42 | 8.11   | 189.98                                    | 0.06           | 0.22 | 0.1  | 2.36 | 67.69                     | 128.55 | 22.57  | 0.94  |
|                        | Рагу овощное                                     | 37                  | 33                  | 200             | 4.4                  | 6.78  | 56.78  | 285.5                                     | 0,12           | 11.2 | 0,08 | 0,3  | 128.48                    |        | 50.38  | 1.42  |
|                        | Компот фруктовый                                 | 113                 | 9                   | 200             | 3.58                 | 1.76  | 17.86  | 101.6                                     |                | 3.2  |      |      | 14.22                     |        | 0.48   | 3.08  |
|                        | Хлеб ржаной                                      | 1                   | 4                   | 50              | 1.15                 | 0.2   | 21.65  | 93.0                                      | 0.13           |      |      |      | 17.5                      |        | 20.0   | 1.15  |
|                        | Хлеб пшеничный                                   | 2                   | 5                   | 50              | 3.85                 | 1.34  | 26.6   | 133.82                                    | 0.8            |      |      |      | 13.5                      |        | 17.0   | 0.8   |
|                        | Итого:                                           |                     |                     |                 | 29.67                | 25.73 | 175.62 | 926.28                                    |                |      |      |      |                           |        |        |       |
| Полдник:               | Кондитерское изделие                             | 125                 |                     | 50              | 2.37                 | 8.67  | 15.12  | 200.2                                     | 0.04           |      |      |      | 14.5                      | 44.5   |        | 1.05  |
|                        | Сок фруктовый                                    | 114                 | 8                   | 200             | 1.0                  |       | 42.0   | 94.0                                      | 0.02           | 8.0  |      | 0.2  | 16.0                      |        | 0.4    | 10.0  |
| Итого                  |                                                  |                     |                     |                 | 3.37                 | 8.67  | 57.12  | 294.2                                     |                |      |      |      |                           |        |        |       |
| Ужин:                  | Закуска овощная                                  | 109                 | 18                  | 100             | 2.88                 | 6.18  | 8.04   | 99.3                                      | 0.1            | 9.3  |      |      | 18.66                     | 5.78   | 19.53  | 0.66  |
|                        | Печень по-строгановски                           | 76                  | 582                 | 100             | 12.13                | 17.4  | 9.68   | 117.99                                    | 0.12           | 0.33 | 7.03 | 4.93 | 28.43                     | 213.54 | 19.25  | 5.16  |
|                        | Гречка отварная                                  | 35                  | 112                 | 200             | 11.4                 | 9.64  | 74.6   | 430.76                                    | 0.28           |      | 0.04 | 3.28 | 18.98                     | 270.1  | 180.36 | 6.06  |
|                        | Чай с лимоном                                    | 121                 | 15                  | 200             | 0.22                 | 2.06  | 13.3   | 72.62                                     |                | 4.06 |      | 0.06 | 15.16                     |        | 0.58   | 5.6   |
|                        | Хлеб ржаной                                      | 1                   | 4                   | 50              | 1.15                 | 0.2   | 21.65  | 93.0                                      | 0.13           |      |      |      | 17.5                      |        | 20.0   | 1.15  |
|                        | Хлеб пшеничный                                   | 2                   | 5                   | 50              | 3.85                 | 1.34  | 26.6   | 133.82                                    | 0.8            |      |      |      | 13.5                      |        | 17.0   | 0.8   |
| Итого:                 |                                                  |                     |                     |                 | 29.65                | 30.79 | 149.68 | 866.69                                    |                |      |      |      |                           |        |        |       |
| Ужин 2:                | Фрукты                                           | 120                 | 161                 | 200             | 0.41                 |       | 21.0   | 46.0                                      | 0.02           | 26.0 |      |      | 32                        | 75.8   | 18     | 4.4   |
| Итого:                 |                                                  |                     |                     |                 | 0.41                 |       | 21.0   | 46.0                                      |                |      |      |      |                           |        |        |       |
| Всего за день:         |                                                  |                     |                     |                 | 86.65                | 85.38 | 379.33 | 2773.33                                   |                |      |      |      |                           |        |        |       |

| Прием<br>пищи     | Наименование блюда                                     | №<br>тех-й<br>карты | №<br>рецеп-<br>туры | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетич-<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)  |      |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|-------------------|--------------------------------------------------------|---------------------|---------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------------|----------------|------|------|------|---------------------------|--------|--------|-------|
|                   |                                                        |                     |                     |                 | Б                    | Ж     | У      |                                           | В <sub>1</sub> | С    | А    | РР   | Са                        | Р      | Mg     | Fe    |
| День 12           |                                                        |                     |                     |                 |                      |       |        |                                           |                |      |      |      |                           |        |        |       |
| Возраст: 7-11лет  |                                                        |                     |                     |                 |                      |       |        |                                           |                |      |      |      |                           |        |        |       |
| Завтрак:          | Каша «Дружба»<br>молочная                              | 30                  | 135                 | 200             | 6.32                 | 6.1   | 26.34  | 221.54                                    | 0.08           | 0.9  | 0.26 | 0.44 | 183.98                    | 174.18 | 32.78  | 0.54  |
|                   | Какао на молоке                                        | 112                 | 2                   | 200             | 6.2                  | 6.4   | 22.36  | 171.84                                    | 0.02           | 1.08 | 0.02 | 0.06 | 100.32                    | 75     | 11.66  | 0.134 |
|                   | Бутерброд с маслом и<br>сыром                          | 4                   | 57                  | 50/10/10        | 6.51                 | 12.27 | 26.69  | 243.19                                    | 0.04           | 0.9  | 59   | 0.47 | 184.92                    | 9.45   | 16.0   | 0.14  |
| Итого:            |                                                        |                     |                     |                 | 19.03                | 24.77 | 75.39  | 636.57                                    |                |      |      |      |                           |        |        |       |
| Обед:             | Овощи порционные                                       | 83                  | 8                   | 100             | 0.9                  | 0,15  | 3.85   | 18.5                                      | 0.32           | 17,9 | 0.2  | 4.54 | 36,2                      | 328,4  | 59,0   | 3,7   |
|                   | Суп с рисом и томатом<br>на курином бульоне<br>(Харчо) | 23                  | 204                 | 250             | 2.25                 | 2.38  | 14,5   | 87.3                                      | 0.08           | 0.3  |      | 2.18 | 20.18                     | 382.43 | 43.03  | 0.23  |
|                   | Биточки мясные                                         | 58                  | 6                   | 100             | 11.44                | 12.42 | 8.11   | 189.98                                    | 0.06           | 0.22 | 0.1  | 2.36 | 67.69                     | 128.55 | 22.57  | 0.94  |
|                   | Рагу овощное                                           | 37                  | 33                  | 200             | 4.4                  | 6.78  | 56.78  | 285.5                                     | 0,12           | 11.2 | 0,08 | 0,3  | 128.48                    |        | 50.38  | 1.42  |
|                   | Компот фруктовый                                       | 113                 | 9                   | 200             | 3.58                 | 1.76  | 17.86  | 101.6                                     |                | 3.2  |      |      | 14.22                     |        | 0.48   | 3.08  |
|                   | Хлеб ржаной                                            | 1                   | 4                   | 50              | 1.15                 | 0.2   | 21.65  | 93.0                                      | 0.13           |      |      |      | 17.5                      |        | 20.0   | 1.15  |
|                   | Хлеб пшеничный                                         | 2                   | 5                   | 50              | 3.85                 | 1.34  | 26.6   | 133.82                                    | 0.8            |      |      |      | 13.5                      |        | 17.0   | 0.8   |
| Итого:            |                                                        |                     |                     |                 | 29.22                | 25.26 | 172.72 | 908.82                                    |                |      |      |      |                           |        |        |       |
| Полдник:          | Кондитерское изделие                                   | 125                 |                     | 50              | 2.37                 | 8.67  | 15.12  | 200.2                                     | 0.04           |      |      |      | 14.5                      | 44.5   |        | 1.05  |
|                   | Сок фруктовый                                          | 114                 | 8                   | 200             | 1.0                  |       | 42.0   | 94.0                                      | 0.02           | 8.0  |      | 0.2  | 16.0                      |        | 0.4    | 10.0  |
| Итого:            |                                                        |                     |                     |                 | 3.37                 | 8.67  | 57.12  | 294.2                                     |                |      |      |      |                           |        |        |       |
| Ужин:             | Закуска овощная                                        | 109                 | 18                  | 100             | 2.88                 | 6.18  | 8.04   | 99.3                                      | 0.1            | 9.3  |      |      | 18.66                     | 5.78   | 19.53  | 0.66  |
|                   | Печень по-<br>строгановски                             | 76                  | 582                 | 100             | 12.13                | 17.4  | 9.68   | 117.99                                    | 0.12           | 0.33 | 7.03 | 4.93 | 28.43                     | 213.54 | 19.25  | 5.16  |
|                   | Гречка отварная                                        | 35                  | 112                 | 200             | 11.4                 | 9.64  | 74.6   | 430.76                                    | 0.28           |      | 0.04 | 3.28 | 18.98                     | 270.1  | 180.36 | 6.06  |
|                   | Чай с лимоном                                          | 121                 | 15                  | 200             | 0.22                 | 2.06  | 13.3   | 72.62                                     |                | 4.06 |      | 0.06 | 15.16                     |        | 0.58   | 5.6   |
|                   | Хлеб ржаной                                            | 1                   | 4                   | 50              | 1.15                 | 0.2   | 21.65  | 93.0                                      | 0.13           |      |      |      | 17.5                      |        | 20.0   | 1.15  |
|                   | Хлеб пшеничный                                         | 2                   | 5                   | 50              | 3.85                 | 1.34  | 26.6   | 133.82                                    | 0.8            |      |      |      | 13.5                      |        | 17.0   | 0.8   |
| Итого:            |                                                        |                     |                     |                 | 29.65                | 30.79 | 149.68 | 866.69                                    |                |      |      |      |                           |        |        |       |
| Ужин 2:           | Фрукты                                                 | 120                 | 161                 | 200             | 0.41                 |       | 21.0   | 46.0                                      | 0.02           | 26.0 |      |      | 32                        | 75.8   | 18     | 4.4   |
| Итого:            |                                                        |                     |                     |                 | 0.41                 |       | 21.0   | 46.0                                      |                |      |      |      |                           |        |        |       |
| Всего за<br>день: |                                                        |                     |                     |                 | 81.45                | 79.75 | 365.72 | 2568.67                                   |                |      |      |      |                           |        |        |       |



| Прием<br>пищи          | Наименование блюда                       | №<br>тех-й<br>карты | №<br>рецеп-<br>туры | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетичес-<br>кая ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)  |       |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |       |
|------------------------|------------------------------------------|---------------------|---------------------|-----------------|----------------------|--------|--------|----------------------------------------|----------------|-------|------|------|---------------------------|--------|-------|-------|
|                        |                                          |                     |                     |                 | Б                    | Ж      | У      |                                        | В <sub>1</sub> | С     | А    | РР   | Ca                        | Р      | Mg    | Fe    |
| День 13                |                                          |                     |                     |                 |                      |        |        |                                        |                |       |      |      |                           |        |       |       |
| Возраст:12лет и старше |                                          |                     |                     |                 |                      |        |        |                                        |                |       |      |      |                           |        |       |       |
| Завтрак:               | Яичное суфле с зеленым горошком          | 44                  | 183                 | 250             | 15.85                | 18.15  | 20.58  | 309.05                                 | 0,1            | 3.18  | 0.53 | 0.4  | 210.3                     | 433.75 | 41.0  | 1.43  |
|                        | Кофейный напиток с молоком               | 116                 | 18                  | 200             | 4.58                 | 5.04   | 21.96  | 151.52                                 |                | 0,09  | 0.04 |      | 4,54                      | 7,55   | 21.7  | 0,75  |
|                        | Бутерброд с маслом                       | 3                   | 6                   | 50/20           | 3.91                 | 9.59   | 26.69  | 208.67                                 | 0.02           | 1.4   | 59   | 0.47 | 168.0                     | 9.45   | 16.0  | 0.14  |
| Итого:                 |                                          |                     |                     |                 | 24,34                | 32.78  | 69.5   | 669.24                                 |                |       |      |      |                           |        |       |       |
| Обед:                  | Овощи порционные                         | 83                  | 8                   | 100             | 0.9                  | 0,15   | 3.85   | 18.5                                   | 0.32           | 17,9  | 0.2  | 4.54 | 36,2                      | 328,4  | 59,0  | 3,7   |
|                        | Рассольник на мясном бульоне со сметаной | 24                  | 204                 | 300             | 5.07                 | 2.85   | 18.36  | 119.37                                 | 0.15           | 10.95 |      | 1.77 | 69.6                      | 22.29  | 43.5  | 1.32  |
|                        | Оладьи печеночные                        | 75                  | 42                  | 100             | 12.04                | 10.08  | 4.8    | 164.56                                 | 0.21           | 0.52  | 2.8  | 4.27 | 17.7                      | 205.06 | 22.45 | 12.08 |
|                        | Пюре картофельное                        | 32                  | 7                   | 200             | 4.34                 | 6.24   | 15.56  | 135.76                                 | 0,19           | 24,2  |      | 0,2  | 49,3                      | 115,5  | 37    | 1,3   |
|                        | Компот фруктовый                         | 113                 | 9                   | 200             | 3.58                 | 1.76   | 17.86  | 101.6                                  |                | 3.2   |      |      | 14.22                     |        | 0.48  | 3.08  |
|                        | Хлеб ржаной                              | 1                   | 4                   | 50              | 1.15                 | 0.2    | 21.65  | 93.0                                   | 0.13           |       |      |      | 17.5                      |        | 20.0  | 1.15  |
|                        | Хлеб пшеничный                           | 2                   | 5                   | 50              | 3.85                 | 1.34   | 26.6   | 133.82                                 | 0.8            |       |      |      | 13.5                      |        | 17.0  | 0.8   |
| Итого:                 |                                          |                     |                     |                 | 30.84                | 22.65  | 108.86 | 761.11                                 |                |       |      |      |                           |        |       |       |
| Полдник:               | Кондитерское изделие                     | 125                 |                     | 50              | 2.37                 | 8.67   | 15.12  | 200.2                                  | 0.04           |       |      |      | 14.5                      | 44.5   |       | 1.05  |
|                        | Кисломолочный продукт                    | 118                 | 26                  | 200             | 5.6                  | 6.4    | 8.2    | 112.8                                  | 0.08           | 0.14  | 0.04 | 0.28 | 240                       | 190    | 28    | 0.2   |
| Итого:                 |                                          |                     |                     |                 | 7.97                 | 15.07  | 23.32  | 313.0                                  |                |       |      |      |                           |        |       |       |
|                        | Закуска овощная                          | 83                  | 8                   | 100             | 0.9                  | 0,15   | 3.85   | 18.5                                   | 0.32           | 17,9  | 0.2  | 4.54 | 36,2                      | 328,4  | 59,0  | 3,7   |
|                        | Плов с мясом                             | 72                  | 144                 | 250             | 26.9                 | 9.73   | 17.05  | 263.83                                 | 0.15           | 7.25  | 0.05 | 1.0  | 36.25                     | 262.68 | 55.5  | 4.1   |
|                        | Чай с лимоном                            | 121                 | 15                  | 200             | 0.22                 | 2.06   | 13.3   | 72.62                                  |                | 4.06  |      | 0.06 | 15.16                     |        | 0.58  | 5.6   |
|                        | Хлеб ржаной                              | 1                   | 4                   | 50              | 1.15                 | 0.2    | 21.65  | 93.0                                   | 0.13           |       |      |      | 17.5                      |        | 20.0  | 1.15  |
|                        | Хлеб пшеничный                           | 2                   | 5                   | 50              | 3.85                 | 1.34   | 26.6   | 133.82                                 | 0.8            |       |      |      | 13.5                      |        | 17.0  | 0.8   |
| Итого:                 |                                          |                     |                     |                 | 24.76                | 31.49  | 114.05 | 828.86                                 |                |       |      |      |                           |        |       |       |
| Ужин2:                 | Фрукты свежие                            | 120                 | 161                 | 200             | 0.82                 |        | 42.0   | 96.0                                   | 0.02           | 26.0  |      |      | 32                        | 75.8   | 18    | 4.4   |
|                        | Сок фруктовый                            | 114                 | 8                   | 200             | 0.96                 |        | 40.16  | 88.66                                  | 0.06           | 43.2  | 0.04 | 0.28 | 24                        | 31     | 8     | 0.4   |
| Итого:                 |                                          |                     |                     |                 | 1.78                 |        | 82.16  | 184.66                                 |                |       |      |      |                           |        |       |       |
| Всего за день:         |                                          |                     |                     |                 | 98.62                | 110.97 | 445.57 | 2984.67                                |                |       |      |      |                           |        |       |       |

| Прием<br>пищи   | Наименование блюда                       | №<br>тех-й<br>карты | №<br>рецеп-<br>туры | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетиче-<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |                |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |       |
|-----------------|------------------------------------------|---------------------|---------------------|-----------------|----------------------|--------|--------|-----------------------------------|---------------|----------------|------|------|---------------------------|--------|-------|-------|
|                 |                                          |                     |                     |                 | Б                    | Ж      | У      |                                   |               | В <sub>1</sub> | С    | А    | РР                        | Ca     | Р     | Mg    |
| День 13         |                                          |                     |                     |                 |                      |        |        |                                   |               |                |      |      |                           |        |       |       |
| Возраст:7-11лет |                                          |                     |                     |                 |                      |        |        |                                   |               |                |      |      |                           |        |       |       |
| Завтрак:        | Яичное суфле с зеленым горошком          | 44                  | 183                 | 200             | 12.68                | 14.52  | 16.46  | 247.24                            | 0.08          | 2.54           | 0.42 | 0.32 | 168.24                    | 347.0  | 32.8  | 1.14  |
|                 | Кофейный напиток с молоком               | 116                 | 18                  | 200             | 4.58                 | 5.04   | 21.96  | 151.52                            |               | 0,09           | 0.04 |      | 4,54                      | 7,55   | 21.7  | 0,75  |
|                 | Бутерброд с маслом                       | 3                   | 6                   | 50/20           | 3.91                 | 9.59   | 26.69  | 208.67                            | 0.02          | 1.4            | 59   | 0.47 | 168.0                     | 9.45   | 16.0  | 0.14  |
| Итого:          |                                          |                     |                     |                 | 21.17                | 29.15  | 65.11  | 607.43                            |               |                |      |      |                           |        |       |       |
| Обед:           | Овощи порционные                         | 83                  | 8                   | 100             | 0.9                  | 0,15   | 3.85   | 18.5                              | 0.32          | 17,9           | 0.2  | 4.54 | 36,2                      | 328,4  | 59,0  | 3,7   |
|                 | Рассольник на мясном бульоне со сметаной | 24                  | 204                 | 250             | 4.23                 | 2.38   | 15.3   | 99.48                             | 0.13          | 9.13           |      | 1.48 | 58.0                      | 18.58  | 36.25 | 1.1   |
|                 | Оладьи печеночные                        | 75                  | 42                  | 100             | 12.04                | 10.08  | 4.8    | 164.56                            | 0.21          | 0.52           | 2.8  | 4.27 | 17.7                      | 205.06 | 22.45 | 12.08 |
|                 | Пюре картофельное                        | 32                  | 7                   | 200             | 4.34                 | 6.24   | 15.56  | 135.76                            | 0,19          | 24,2           |      | 0,2  | 49,3                      | 115,5  | 37    | 1,3   |
|                 | Компот фруктовый                         | 113                 | 9                   | 200             | 3.58                 | 1.76   | 17.86  | 101.6                             |               | 3.2            |      |      | 14.22                     |        | 0.48  | 3.08  |
|                 | Хлеб ржаной                              | 1                   | 4                   | 50              | 1.15                 | 0.2    | 21.65  | 93.0                              | 0.13          |                |      |      | 17.5                      |        | 20.0  | 1.15  |
|                 | Хлеб пшеничный                           | 2                   | 5                   | 50              | 3.85                 | 1.34   | 26.6   | 133.82                            | 0.8           |                |      |      | 13.5                      |        | 17.0  | 0.8   |
| Итого:          |                                          |                     |                     |                 | 29.99                | 22.18  | 105.8  | 741.22                            |               |                |      |      |                           |        |       |       |
| Полдник:        | Кондитерское изделие                     | 125                 |                     | 50              | 2.37                 | 8.67   | 15.12  | 200.2                             | 0.04          |                |      |      | 14.5                      | 44.5   |       | 1.05  |
|                 | Кисломолочный продукт                    | 118                 | 26                  | 200             | 5.6                  | 6.4    | 8.2    | 112.8                             | 0.08          | 0.14           | 0.04 | 0.28 | 240                       | 190    | 28    | 0.2   |
| Итого:          |                                          |                     |                     |                 | 7.97                 | 15.07  | 23.32  | 313.0                             |               |                |      |      |                           |        |       |       |
| Ужин:           | Закуска овощная                          | 110                 | 81                  | 100             | 1.58                 | 4.99   | 7.66   | 83.2                              | 0.02          | 25.0           |      |      | 41.6                      | 30.6   | 14.2  | 0.58  |
|                 | Плов с мясом                             | 72                  | 144                 | 200             | 21.52                | 7.78   | 13.64  | 211.06                            | 0.12          | 5.8            | 0.04 | 0.8  | 29.0                      | 210.14 | 44.4  | 3.25  |
|                 | Чай с лимоном                            | 121                 | 15                  | 200             | 0.22                 | 2.06   | 13.3   | 72.62                             |               | 4.06           |      | 0.06 | 15.16                     |        | 0.58  | 5.6   |
|                 | Хлеб ржаной                              | 1                   | 4                   | 50              | 1.15                 | 0.2    | 21.65  | 93.0                              | 0.13          |                |      |      | 17.5                      |        | 20.0  | 1.15  |
|                 | Хлеб пшеничный                           | 2                   | 5                   | 50              | 3.85                 | 1.34   | 26.6   | 133.82                            | 0.8           |                |      |      | 13.5                      |        | 17.0  | 0.8   |
| Итого:          |                                          |                     |                     |                 | 21.06                | 27.34  | 104.85 | 741.86                            |               |                |      |      |                           |        |       |       |
| Ужин2:          | Фрукты свежие                            | 120                 | 161                 | 200             | 0.82                 |        | 42.0   | 96.0                              | 0.02          | 26.0           |      |      | 32                        | 75.8   | 18    | 4.4   |
|                 | Сок фруктовый                            | 114                 | 8                   | 200             | 0.96                 |        | 40.16  | 88.66                             | 0.06          | 43.2           | 0.04 | 0.28 | 24                        | 31     | 8     | 0.4   |
| Итого:          |                                          |                     |                     |                 | 1.78                 |        | 82.16  | 184.66                            |               |                |      |      |                           |        |       |       |
| Всего за день:  |                                          |                     |                     |                 | 90.9                 | 102.72 | 428.92 | 2815.97                           |               |                |      |      |                           |        |       |       |

| Прием<br>пищи           | Наименование блюда                           | №<br>тех-й<br>карты | №<br>реце<br>птур<br>ы | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)  |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |       |
|-------------------------|----------------------------------------------|---------------------|------------------------|-----------------|----------------------|--------|--------|------------------------------------------|----------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|-------|-------|
|                         |                                              |                     |                        |                 | Б                    | Ж      | У      |                                          | В <sub>1</sub> | С     | А     | Е    | Са                        | Р      | Mg    | Fe    |
| День 14                 |                                              |                     |                        |                 |                      |        |        |                                          |                |       |       |      |                           |        |       |       |
| Возраст: 12лет и старше |                                              |                     |                        |                 |                      |        |        |                                          |                |       |       |      |                           |        |       |       |
| Завтрак:                | Макароны отварные с сыром                    | 33                  | 39                     | 250             | 17.85                | 18.4   | 98.5   | 631.0                                    | 0.08           | 0.98  | 0.13  | 0.95 | 367.5                     | 244.08 | 30.05 | 1.73  |
|                         | Какао на молоке                              | 112                 | 2                      | 200             | 6.2                  | 6.4    | 22.36  | 171.84                                   | 0.02           | 1.08  | 0.02  | 0.06 | 100.32                    | 75     | 11.66 | 0.134 |
|                         | Бутерброд с маслом                           | 3                   | 6                      | 50/20           | 3.91                 | 9.59   | 26.69  | 208.67                                   | 0.02           | 1.4   | 59    | 0.47 | 168.0                     | 9.45   | 16.0  | 0.14  |
| Итого:                  |                                              |                     |                        |                 | 26.34                | 33.03  | 147.15 | 991.19                                   |                |       |       |      |                           |        |       |       |
| Обед:                   | Закуска овощная                              | 99                  | 113                    | 100             | 1.92                 | 7.95   | 7.63   | 86.75                                    | 0.06           | 34.95 | 11.05 | 0.65 | 48.32                     | 32.44  | 21.4  | 1.29  |
|                         | Суп гречневый на курином бульоне             | 12                  | 99                     | 300             | 5,4                  | 5,6    | 12,6   | 130,0                                    | 0.06           | 9,6   | 0.25  | 1.8  | 52,4                      | 56,9   | 26,4  | 1.2   |
|                         | Картофель тушеный с мясом                    | 61                  | 126                    | 250             | 31,97                | 22     | 44,5   | 370,6                                    | 0,3            | 6,1   | 12    | 4,3  | 58,8                      | 341,7  | 128,3 | 4,7   |
|                         | Напиток цитрусовый                           | 119                 | 45                     | 200             | 0.22                 | 2.06   | 13.3   | 72.62                                    |                | 4.06  |       | 0.06 | 15.16                     | 0.44   | 5.6   | 0.58  |
|                         | Хлеб ржаной                                  | 1                   | 4                      | 50              | 1.15                 | 0.2    | 21.65  | 93.0                                     | 0.13           |       |       |      | 17.5                      |        | 20.0  | 1.15  |
|                         | Хлеб пшеничный                               | 2                   | 5                      | 50              | 3.85                 | 1.34   | 26.6   | 133.82                                   | 0.8            |       |       |      | 13.5                      |        | 17.0  | 0.8   |
| Итого:                  |                                              |                     |                        |                 | 31.69                | 46,03  | 97.41  | 934.68                                   |                |       |       |      |                           |        |       |       |
| Полдник:                | Кисломолочный продукт                        | 118                 | 26                     | 200             | 5.8                  | 5      | 8.4    | 108                                      | 0.04           | 0.6   | 0.08  |      | 248                       | 184    | 28    | 0.2   |
|                         | Кондитерское изделие                         | 128                 |                        | 50              | 4.4                  | 1.8    | 30.8   | 303                                      | 0.08           |       | 0.04  | 0.72 | 12.2                      | 44.5   | 7.35  | 0.6   |
| Итого:                  |                                              |                     | 10.2                   | 6,8             | 39.2                 | 411.0  |        |                                          |                |       |       |      |                           |        |       |       |
| Ужин:                   | Овощи порционные                             | 83                  | 8                      | 100             | 0.9                  | 0,15   | 3.85   | 18.5                                     | 0.32           | 17,9  | 0.2   | 4.54 | 36,2                      | 328,4  | 59,0  | 3,7   |
|                         | Котлета куриная запеченная с молочным соусом | 69                  | 131                    | 100             | 16                   | 22     | 0.12   | 262.48                                   |                | 4.3   |       |      | 16.3                      |        |       | 0.9   |
|                         | Рис отварной                                 | 36                  | 105                    | 200             | 4.58                 | 6.18   | 57.2   | 305.94                                   | 0.05           | 3.7   |       | 1.02 | 17.68                     | 63.6   | 13.68 | 1.16  |
|                         | Чай с лимоном                                | 121                 | 15                     | 200             | 0.22                 | 2.06   | 13.3   | 72.62                                    |                | 4.06  |       | 0.06 | 15.16                     |        | 0.58  | 5.6   |
|                         | Хлеб ржаной                                  | 1                   | 4                      | 50              | 1.15                 | 0.2    | 21.65  | 93.0                                     | 0.13           |       |       |      | 17.5                      |        | 20.0  | 1.15  |
|                         | Хлеб пшеничный                               | 2                   | 5                      | 50              | 3.85                 | 1.34   | 26.6   | 133.82                                   | 0.8            |       |       |      | 13.5                      |        | 17.0  | 0.8   |
| Итого:                  |                                              |                     |                        |                 | 32,35                | 28,29  | 31,63  | 704.26                                   |                |       |       |      |                           |        |       |       |
| Ужин 2:                 | Фрукты свежие                                | 120                 | 161                    | 200             | 0.82                 |        | 42.0   | 96.0                                     | 0.02           | 26.0  |       |      | 32                        | 75.8   | 18    | 4.4   |
|                         | Сок фруктовый                                | 114                 | 8                      | 200             | 0.96                 |        | 40.16  | 88.66                                    | 0.06           | 43.2  | 0.04  | 0.28 | 24                        | 31     | 8     | 0.4   |
| Итого:                  |                                              |                     | 1.78                   |                 | 82.16                | 184.66 |        |                                          |                |       |       |      |                           |        |       |       |
| Всего за день:          |                                              |                     |                        |                 | 89.52                | 96.13  | 331.16 | 2904.36                                  |                |       |       |      |                           |        |       |       |

| Прием<br>пищи    | Наименование блюда                           | №<br>тех-й<br>карт<br>ы | №<br>реце<br>птур<br>ы | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)  |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |       |
|------------------|----------------------------------------------|-------------------------|------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|------------------------------------------|----------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|-------|-------|
|                  |                                              |                         |                        |                 | Б                    | Ж     | У      |                                          | В <sub>1</sub> | С     | А     | Е    | Са                        | Р      | Mg    | Fe    |
| День 14          |                                              |                         |                        |                 |                      |       |        |                                          |                |       |       |      |                           |        |       |       |
| Возраст: 7-11лет |                                              |                         |                        |                 |                      |       |        |                                          |                |       |       |      |                           |        |       |       |
| Завтрак          | Макароны отварные с сыром                    | 33                      | 39                     | 200             | 14.28                | 14.72 | 78.8   | 504.8                                    | 0.06           | 0.78  | 0.1   | 0.76 | 294                       | 195.26 | 24.04 | 1.38  |
|                  | Какао на молоке                              | 112                     | 2                      | 200             | 6.2                  | 6.4   | 22.36  | 171.84                                   | 0.02           | 1.08  | 0.02  | 0.06 | 100.32                    | 75     | 11.66 | 0.134 |
|                  | Бутерброд с маслом                           | 3                       | 6                      | 50/20           | 3.91                 | 9.59  | 26.69  | 208.67                                   | 0.02           | 1.4   | 59    | 0.47 | 168.0                     | 9.45   | 16.0  | 0.14  |
| Итого:           |                                              |                         |                        |                 | 22.77                | 29.35 | 127.45 | 864.99                                   |                |       |       |      |                           |        |       |       |
| Обед:            | Закуска овощная                              | 99                      | 113                    | 100             | 1.92                 | 7.95  | 7.63   | 86.75                                    | 0.06           | 34.95 | 11.05 | 0.65 | 48.32                     | 32.44  | 21.4  | 1.29  |
|                  | Суп гречневый на курином бульоне             | 12                      | 99                     | 250             | 4.5                  | 4,6   | 10.5   | 108.33                                   | 0.06           | 9,6   | 0.25  | 1.8  | 52,4                      | 56,9   | 26,4  | 1.2   |
|                  | Картофель тушеный с мясом                    | 61                      | 126                    | 250             | 31,97                | 22    | 44,5   | 370,6                                    | 0,3            | 6,1   | 12    | 4,3  | 58,8                      | 341,7  | 128,3 | 4,7   |
|                  | Напиток цитрусовый                           | 119                     | 45                     | 200             | 0.22                 | 2.06  | 13.3   | 72.62                                    |                | 4.06  |       | 0.06 | 15.16                     | 0.44   | 5.6   | 0.58  |
|                  | Хлеб ржаной                                  | 1                       | 4                      | 50              | 1.15                 | 0.2   | 21.65  | 93.0                                     | 0.13           |       |       |      | 17.5                      |        | 20.0  | 1.15  |
|                  | Хлеб пшеничный                               | 2                       | 5                      | 50              | 3.85                 | 1.34  | 26.6   | 133.82                                   | 0.8            |       |       |      | 13.5                      |        | 17.0  | 0.8   |
| Итого:           |                                              |                         |                        |                 | 30.79                | 44.83 | 95.01  | 913.01                                   |                |       |       |      |                           |        |       |       |
| Полдник:         | Кисломолочный продукт                        | 118                     | 26                     | 200             | 5.8                  | 5     | 8.4    | 108                                      | 0.04           | 0.6   | 0.08  |      | 248                       | 184    | 28    | 0.2   |
|                  | Кондитерское изделие                         | 128                     |                        | 50              | 4.4                  | 1.8   | 30.8   | 303                                      | 0.08           |       | 0.04  | 0.72 | 12.2                      | 44.5   | 7.35  | 0.6   |
| Итого:           |                                              |                         |                        |                 | 10.2                 | 6,8   | 39.2   | 411.0                                    |                |       |       |      |                           |        |       |       |
| Ужин:            | Овощи порционные                             | 83                      | 8                      | 100             | 0.9                  | 0,15  | 3.85   | 18.5                                     | 0.32           | 17,9  | 0.2   | 4.54 | 36,2                      | 328,4  | 59,0  | 3,7   |
|                  | Котлета куриная запеченная с молочным соусом | 69                      | 131                    | 100             | 16                   | 22    | 0.12   | 262.48                                   |                | 4.3   |       |      | 16.3                      |        |       | 0.9   |
|                  | Рис отварной                                 | 36                      | 105                    | 200             | 4.58                 | 6.18  | 57.2   | 305.94                                   | 0.05           | 3.7   | 0.032 | 1.02 | 17.68                     | 63.6   | 13.68 | 1.16  |
|                  | Чай с лимоном                                | 121                     | 15                     | 200             | 0.22                 | 2.06  | 13.3   | 72.62                                    |                | 4.06  |       | 0.06 | 15.16                     |        | 0.58  | 5.6   |
|                  | Хлеб ржаной                                  | 1                       | 4                      | 50              | 1.15                 | 0.2   | 21.65  | 93.0                                     | 0.13           |       |       |      | 17.5                      |        | 20.0  | 1.15  |
|                  | Хлеб пшеничный                               | 2                       | 5                      | 50              | 3.85                 | 1.34  | 26.6   | 133.82                                   | 0.8            |       |       |      | 13.5                      |        | 17.0  | 0.8   |
| Итого:           |                                              |                         |                        |                 | 32,35                | 28,29 | 31,63  | 704.26                                   |                |       |       |      |                           |        |       |       |
| Ужин 2:          | Фрукты свежие                                | 120                     | 161                    | 200             | 0.82                 |       | 42.0   | 96.0                                     | 0.02           | 26.0  |       |      | 32                        | 75.8   | 18    | 4.4   |
|                  | Сок фруктовый                                | 114                     | 8                      | 200             | 0.96                 |       | 40.16  | 88.66                                    | 0.06           | 43.2  | 0.04  | 0.28 | 24                        | 31     | 8     | 0.4   |
| Итого:           |                                              |                         |                        |                 | 1.78                 |       | 82.16  | 184.66                                   |                |       |       |      |                           |        |       |       |
| Всего за день:   |                                              |                         |                        |                 | 87.18                | 93.63 | 274.06 | 2846.21                                  |                |       |       |      |                           |        |       |       |



| Прием пищи               | Наименование блюда             | № рецептур | № порции | Масса    | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг)  |      |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|--------------------------|--------------------------------|------------|----------|----------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------------|------|-------|------|---------------------------|--------|--------|-------|
|                          |                                |            |          |          | Б                    | Ж     | У      |                                | B <sub>1</sub> | C    | A     | PP   | Ca                        | P      | Mg     | Fe    |
| День 15                  |                                |            |          |          |                      |       |        |                                |                |      |       |      |                           |        |        |       |
| Возраст: 12 лет и старше |                                |            |          |          |                      |       |        |                                |                |      |       |      |                           |        |        |       |
| Завтрак:                 | Рисовая каша молочная          | 29         | 123      | 250      | 8.0                  | 8.55  | 54.63  | 327.45                         | 0.1            | 4.63 | 0.33  |      | 238                       |        | 56.63  | 0.65  |
|                          | Какао на молоке                | 112        | 2        | 200      | 6.2                  | 6.4   | 22.36  | 171.84                         | 0.02           | 1.08 | 0.02  | 0.06 | 100.32                    | 75     | 11.66  | 0.134 |
|                          | Бутерброд с маслом и сыром     | 4          | 57       | 50/10/10 | 6.51                 | 12.27 | 26.69  | 243.19                         | 0.16           | 0.37 | 0.13  | 1.25 | 286.67                    | 128.22 | 17.31  | 1.23  |
| Итого:                   |                                |            |          |          | 20.71                | 27.22 | 103.68 | 742.48                         |                |      |       |      |                           |        |        |       |
| Обед:                    | Закуска овощная                | 94         | 79       | 100      | 1.04                 | 7.14  | 6.5    | 94.42                          | 0.03           | 7.18 |       | 0.36 | 43.24                     | 32.06  | 24.5   | 0.63  |
|                          | Суп с рыбными консервами       | 14         | 177      | 300      | 12.21                | 2.08  | 19.98  | 156.84                         | 0.12           | 9.63 | 0.009 | 3.33 | 129.51                    | 196.8  | 65.28  | 1.56  |
|                          | Зразы мясные с овощами и сыром | 60         | 614      | 100      | 16.87                | 15.97 | 9.53   | 227.13                         | 0.06           | 0.22 | 0.1   | 2.36 | 67.69                     | 128.55 | 22.57  | 0.94  |
|                          | Гречка отварная                | 35         | 112      | 200      | 11.4                 | 9.64  | 74.6   | 330.76                         | 0.28           |      | 0.04  | 3.28 | 18.98                     | 270.1  | 180.36 | 6.06  |
|                          | Компот фруктовый               | 113        | 9        | 200      | 3.58                 | 1.76  | 17.86  | 101.6                          |                | 3.2  |       |      | 14.22                     |        | 0.48   | 3.08  |
|                          | Хлеб ржаной                    | 1          | 4        | 50       | 1.15                 | 0.2   | 21.65  | 93.0                           | 0.13           |      |       |      | 17.5                      |        | 20.0   | 1.15  |
|                          | Хлеб пшеничный                 | 2          | 5        | 50       | 3.85                 | 1.34  | 26.6   | 133.82                         | 0.8            |      |       |      | 13.5                      |        | 17.0   | 0.8   |
| Итого:                   |                                |            |          |          | 49.86                | 31.09 | 172.92 | 1057.15                        |                |      |       |      |                           |        |        |       |
| Полдник:                 | Кондитерское изделие           | 125        |          | 50       | 2.37                 | 8.67  | 35.12  | 200.2                          | 0.04           |      |       |      | 14.5                      | 44.5   |        | 1.05  |
|                          | Кисломолочный продукт          | 118        | 26       | 200      | 5.6                  | 6.4   | 8.2    | 112.8                          | 0.08           | 0.14 | 0.04  | 0.28 | 240                       | 190    | 28     | 0.2   |
| Итого:                   |                                |            |          |          | 7.97                 | 15.07 | 43.32  | 313.0                          |                |      |       |      |                           |        |        |       |
| Ужин                     | Овощи порционные               | 84         | 9        | 100      | 0.8                  | 0.1   | 2.7    | 14.0                           | 0.03           | 10.0 |       | 0.2  | 23.0                      | 42.0   | 14.0   | 0.6   |
|                          | Куры порционные                | 70         | 65       | 100      | 22.65                | 14.21 |        | 216.93                         | 0.12           | 1.34 | 0.07  | 4.57 | 16.9                      | 143.4  | 18.3   | 1.24  |
|                          | Рагу овощное                   | 37         | 33       | 200      | 4.4                  | 6.78  | 26.78  | 185.5                          | 0.12           | 11.2 | 0.08  | 0.3  | 128.48                    |        | 50.38  | 1.42  |
|                          | Чай с лимоном                  | 121        | 15       | 200      | 0.22                 | 2.06  | 13.3   | 72.62                          |                | 4.06 |       | 0.06 | 15.16                     |        | 0.58   | 5.6   |
|                          | Хлеб ржаной                    | 1          | 4        | 50       | 1.15                 | 0.2   | 21.65  | 93.0                           | 0.13           |      |       |      | 17.5                      |        | 20.0   | 1.15  |
|                          | Хлеб пшеничный                 | 2          | 5        | 50       | 3.85                 | 1.34  | 26.6   | 133.82                         | 0.8            |      |       |      | 13.5                      |        | 17.0   | 0.8   |
| Итого:                   |                                |            |          |          | 33.07                | 24.69 | 91.03  | 715.87                         |                |      |       |      |                           |        |        |       |
|                          |                                |            |          |          |                      |       |        |                                |                |      |       |      |                           |        |        |       |
| Ужин 2:                  | Фрукты                         | 120        | 161      | 200      | 0.41                 |       | 21.0   | 46.0                           | 0.02           | 26.0 |       |      | 32                        | 75.8   | 18     | 4.4   |
|                          | Сок фруктовый                  | 114        | 8        | 200      | 1.0                  |       | 42.0   | 94.0                           | 0.02           | 8.0  |       | 0.2  | 16.0                      |        | 0.4    | 10.0  |
| Итого:                   |                                |            |          |          | 1.41                 |       | 63.0   | 140.0                          |                |      |       |      |                           |        |        |       |
| Всего за день:           |                                |            |          |          | 113.36               | 98.01 | 473.95 | 2968.5                         |                |      |       |      |                           |        |        |       |

| пищи             | блюда                             | тех-й<br>карт<br>ы | реце<br>птур<br>ы | порции   |        |       |        | кая ценность<br>(ккал) |                |      |       |      |        |            |        |       |
|------------------|-----------------------------------|--------------------|-------------------|----------|--------|-------|--------|------------------------|----------------|------|-------|------|--------|------------|--------|-------|
|                  |                                   |                    |                   |          | Б      | Ж     | У      |                        | В <sub>1</sub> | С    | А     | РР   | Ca     | Р          | Mg     | Fe    |
| День 15          |                                   |                    |                   |          |        |       |        |                        |                |      |       |      |        |            |        |       |
| Возраст: 7-11лет |                                   |                    |                   |          |        |       |        |                        |                |      |       |      |        |            |        |       |
| Завтрак:         | Рисовая каша<br>молочная          | 29                 | 123               | 200      | 6.4    | 6.84  | 43.85  | 261.69                 | 0,2            | 0,96 | 52,2  | 0,24 | 139,4  | 196,6      | 52,2   | 1,52  |
|                  | Какао на молоке                   | 112                | 2                 | 200      | 6.2    | 6.4   | 22.36  | 171.84                 | 0.02           | 1.08 | 0.02  | 0.06 | 100.32 | 75         | 11.66  | 0.134 |
|                  | Бутерброд с маслом<br>и сыром     | 4                  | 57                | 50/10/10 | 6.51   | 12.27 | 26.69  | 243.19                 | 0.04           | 0.9  | 59    | 0.47 | 184.92 | 9.45       | 16.0   | 0.14  |
| Итого:           |                                   |                    |                   |          | 22.59  | 28.95 | 92.9   | 722.0                  |                |      |       |      |        |            |        |       |
| Обед:            | Закуска овощная                   | 94                 | 79                | 100      | 1.04   | 7.14  | 6.5    | 94.42                  | 0.03           | 7.18 |       | 0.36 | 43.24  | 32.06      | 24.5   | 0.63  |
|                  | Суп с рыбными<br>консервами       | 14                 | 177               | 250      | 10.18  | 2.6   | 16.65  | 130.7                  | 0,1            | 0.22 | 0.008 | 2.78 | 107.93 | 164.0      | 54.4   | 1.3   |
|                  | Зразы мясные с<br>овощами и сыром | 60                 | 614               | 100      | 16.87  | 15.97 | 9.53   | 227.13                 | 0,06           | 0.22 | 0.1   | 2.36 | 67.69  | 128.5<br>5 | 22.57  | 0.94  |
|                  | Гречка отварная                   | 35                 | 112               | 200      | 11.4   | 9.64  | 74.6   | 330.76                 | 0.28           |      | 0.04  | 3.28 | 18.98  | 270.1      | 180.36 | 6.06  |
|                  | Компот фруктовый                  | 113                | 9                 | 200      | 3.58   | 1.76  | 17.86  | 101.6                  |                | 3.2  |       |      | 14.22  |            | 0.48   | 3.08  |
|                  | Хлеб ржаной                       | 1                  | 4                 | 50       | 1.15   | 0.2   | 21.65  | 93.0                   | 0.13           |      |       |      | 17.5   |            | 20.0   | 1.15  |
|                  | Хлеб пшеничный                    | 2                  | 5                 | 50       | 3.85   | 1.34  | 26.6   | 133.82                 | 0.8            |      |       |      | 13.5   |            | 17.0   | 0.8   |
| Итого:           |                                   |                    |                   |          | 47.83  | 31.61 | 169.59 | 1031.01                |                |      |       |      |        |            |        |       |
| Полдник:         | Кондитерское изделие              | 125                |                   | 50       | 2.37   | 8.67  | 35.12  | 200.2                  | 0.04           |      |       |      | 14.5   | 44.5       |        | 1.05  |
|                  | Кисломолочный<br>продукт          | 118                | 26                | 200      | 5.6    | 6.4   | 8.2    | 112.8                  | 0.08           | 0.14 | 0.04  | 0.28 | 240    | 190        | 28     | 0.2   |
| Итого:           |                                   |                    |                   |          | 7.97   | 15.07 | 43.32  | 313.0                  |                |      |       |      |        |            |        |       |
| Ужин:            | Овощи порционные                  | 84                 | 9                 | 100      | 0.8    | 0,1   | 2.7    | 14.0                   | 0.03           | 10.0 |       | 0.2  | 23.0   | 42.0       | 14.0   | 0.6   |
|                  | Куры порционные                   | 70                 | 65                | 100      | 22.65  | 14.21 |        | 216.93                 | 0,12           | 1.34 | 0.07  | 4.57 | 16.9   | 143.4      | 18.3   | 1.24  |
|                  | Рагу овощное                      | 37                 | 33                | 200      | 4.4    | 6.78  | 26.78  | 185.5                  | 0,12           | 11.2 | 0,08  | 0,3  | 128.48 |            | 50.38  | 1.42  |
|                  | Чай с лимоном                     | 121                | 15                | 200      | 0.22   | 2.06  | 13.3   | 72.62                  |                | 4.06 |       | 0.06 | 15.16  |            | 0.58   | 5.6   |
|                  | Хлеб ржаной                       | 1                  | 4                 | 50       | 1.15   | 0.2   | 21.65  | 93.0                   | 0.13           |      |       |      | 17.5   |            | 20.0   | 1.15  |
|                  | Хлеб пшеничный                    | 2                  | 5                 | 50       | 3.85   | 1.34  | 26.6   | 133.82                 | 0.8            |      |       |      | 13.5   |            | 17.0   | 0.8   |
| Итого:           |                                   |                    |                   |          | 33.07  | 24.69 | 91.03  | 715.87                 |                |      |       |      |        |            |        |       |
| Ужин 2:          | Фрукты                            | 120                | 161               | 200      | 0.41   |       | 21.0   | 46.0                   | 0.02           | 26.0 |       |      | 32     | 75.8       | 18     | 4.4   |
|                  | Сок фруктовый                     | 114                | 8                 | 200      | 1.0    |       | 42.0   | 94.0                   | 0.02           | 8.0  |       | 0.2  | 16.0   |            | 0.4    | 10.0  |
| Итого:           |                                   |                    |                   |          | 1.41   |       | 63.0   | 140.0                  |                |      |       |      |        |            |        |       |
| Всего за день:   |                                   |                    |                   |          | 101.38 | 97.13 | 404.81 | 2634.29                |                |      |       |      |        |            |        |       |





[illegible]

| Прием<br>пищи    | Наименование блюда                              | №<br>тех-<br>й<br>кар<br>ты | №<br>рецеп<br>туры | Масса<br>порци<br>и | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)  |      |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |       |
|------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------|---------------------|----------------------|--------|--------|------------------------------------------|----------------|------|-------|------|---------------------------|--------|-------|-------|
|                  |                                                 |                             |                    |                     | Б                    | Ж      | У      |                                          | В <sub>1</sub> | С    | А     | РР   | Са                        | Р      | Mg    | Fe    |
| День 16          |                                                 |                             |                    |                     |                      |        |        |                                          |                |      |       |      |                           |        |       |       |
| Возраст: 7-11лет |                                                 |                             |                    |                     |                      |        |        |                                          |                |      |       |      |                           |        |       |       |
| Завтрак:         | Каша пшениная молочная                          | 27                          | 78                 | 200                 | 6.76                 | 10.42  | 27.0   | 228.82                                   | 0.1            | 0.9  | 0.26  | 0.44 | 185.86                    | 182.4  | 37.24 | 0.72  |
|                  | Какао на молоке                                 | 112                         | 2                  | 200                 | 6.2                  | 6.4    | 22.36  | 171.84                                   | 0.02           | 1.08 | 0.02  | 0.06 | 100.32                    | 75     | 11.66 | 0.134 |
|                  | Бутерброд с маслом                              | 3                           | 6                  | 50/20               | 3.91                 | 9.59   | 26.69  | 208.67                                   | 0.02           | 1.4  | 59    | 0.47 | 168.0                     | 9.45   | 16.0  | 0.14  |
| Итого:           |                                                 |                             |                    |                     | 16.87                | 26.41  | 76.05  | 609.33                                   |                |      |       |      |                           |        |       |       |
| Обед:            | Овощи порционные                                | 84                          | 9                  | 100                 | 0.8                  | 0,1    | 2.7    | 14.0                                     | 0.03           | 10.0 |       | 0.2  | 23.0                      | 42.0   | 14.0  | 0.6   |
|                  | Суп вермишелевый на курином бульоне             | 10                          | 116                | 250                 | 4.35                 | 0.68   | 18.15  | 96.08                                    | 0.1            | 3.7  |       | 1.58 | 29.48                     | 345.18 | 28.23 | 0.73  |
|                  | Субпродукты тушеные с овощами в сметанном соусе | 78                          | 158                | 100                 | 14.4                 | 5.63   | 2.43   | 117.99                                   | 0.12           | 0.05 | 7.03  | 4.93 | 28.43                     | 213.54 | 14.69 | 5.16  |
|                  | Пюре картофельное                               | 32                          | 7                  | 200                 | 4.34                 | 6.24   | 15.56  | 135.76                                   | 0,19           | 24,2 |       | 0,2  | 49,3                      | 115,5  | 37    | 1,3   |
|                  | Компот фруктовый                                | 113                         | 9                  | 200                 | 3.58                 | 1.76   | 17.86  | 101.6                                    |                | 3.2  |       |      | 14.22                     |        | 0.48  | 3.08  |
|                  | Хлеб ржаной                                     | 1                           | 4                  | 50                  | 1.15                 | 0.2    | 21.65  | 93.0                                     | 0.13           |      |       |      | 17.5                      |        | 20.0  | 1.15  |
|                  | Хлеб пшеничный                                  | 2                           | 5                  | 50                  | 3.85                 | 1.34   | 26.6   | 133.82                                   | 0.8            |      |       |      | 13.5                      |        | 17.0  | 0.8   |
| Итого:           |                                                 |                             |                    |                     | 32.51                | 15.95  | 106.79 | 697.59                                   |                |      |       |      |                           |        |       |       |
| Полдник:         | Сок фруктовый                                   | 114                         | 8                  | 200                 | 0.96                 |        | 40.16  | 88.66                                    | 0.06           | 43.2 | 0.04  | 0.28 | 24                        | 31     | 8     | 0.4   |
|                  | Сэндвич с сыром (горячий бутерброд)             | 7                           | 25                 | 50/20               | 13.48                | 24.46  | 21.5   | 267.0                                    | 0,17           | 43.2 |       | 1.38 | 70.94                     | 180.17 | 6.4   | 2.46  |
| Итого:           |                                                 |                             |                    |                     | 14.44                | 24.46  | 61.66  | 355.66                                   |                |      |       |      |                           |        |       |       |
| Ужин:            | Зеленый горошек                                 | 87                          | 17                 | 100                 | 2.95                 | 0.2    | 5.47   | 36.67                                    | 0.1            | 10.0 |       |      | 20.0                      | 78.14  | 20.58 | 0.68  |
|                  | Гуляш мясной                                    | 65                          | 90                 | 100                 | 13.16                | 9.42   | 2.71   | 148.26                                   | 0.03           | 0.36 | 0.003 | 2.33 | 19.08                     | 121.07 | 18.89 | 1.78  |
|                  | Рис отварной                                    | 36                          | 105                | 200                 | 4.58                 | 6.18   | 57.2   | 305.94                                   | 0.05           | 3.7  | 0.032 | 1.02 | 17.68                     | 63.6   | 13.68 | 1.16  |
|                  | Чай с лимоном                                   | 121                         | 15                 | 200                 | 0.22                 | 2.06   | 13.3   | 72.62                                    |                | 4.06 |       | 0.06 | 15.16                     |        | 0.58  | 5.6   |
|                  | Хлеб ржаной                                     | 1                           | 4                  | 50                  | 1.15                 | 0.2    | 21.65  | 93.0                                     | 0.13           |      |       |      | 17.5                      |        | 20.0  | 1.15  |
|                  | Хлеб пшеничный                                  | 2                           | 5                  | 50                  | 3.85                 | 1.34   | 26.6   | 133.82                                   | 0.8            |      |       |      | 13.5                      |        | 17.0  | 0.8   |
| Итого:           |                                                 |                             |                    |                     | 25.91                | 19.4   | 126.93 | 790.31                                   |                |      |       |      |                           |        |       |       |
| Ужин 2:          | Фрукты                                          | 120                         | 161                | 200                 | 0.41                 |        | 21.0   | 46.0                                     | 0.02           | 26.0 |       |      | 32                        | 75.8   | 18    | 4.4   |
| Итого:           |                                                 |                             |                    |                     | 0.41                 |        | 21.0   | 46.0                                     |                |      |       |      |                           |        |       |       |
| Всего за день:   |                                                 |                             |                    |                     | 94.38                | 100.19 | 392.58 | 2679.76                                  |                |      |       |      |                           |        |       |       |

| Прием | Наименование блюда | №<br>тех-й | №<br>рецеп | Масса | Пищевые вещества (г) |  |  | Энергетич | Витамины (мг) |  |  |  | Минеральные вещества (мг) |  |  |  |
|-------|--------------------|------------|------------|-------|----------------------|--|--|-----------|---------------|--|--|--|---------------------------|--|--|--|
|-------|--------------------|------------|------------|-------|----------------------|--|--|-----------|---------------|--|--|--|---------------------------|--|--|--|

| Прием<br>пищи           | Наименование<br>блюда                    | №<br>тех-й<br>карт<br>ы | №<br>рецеп<br>туры | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)  |       |      |       | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|-------------------------|------------------------------------------|-------------------------|--------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|------------------------------------------|----------------|-------|------|-------|---------------------------|--------|-------|------|
|                         |                                          |                         |                    |                 | Б                    | Ж     | У      |                                          | В <sub>1</sub> | С     | А    | РР    | Са                        | Р      | Mg    | Fe   |
| День 17                 |                                          |                         |                    |                 |                      |       |        |                                          |                |       |      |       |                           |        |       |      |
| Возраст: 12лет и старше |                                          |                         |                    |                 |                      |       |        |                                          |                |       |      |       |                           |        |       |      |
| Завтрак:                | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 47                      | 469                | 250             | 15.85                | 18.15 | 20.58  | 309.05                                   | 0.1            | 3.18  | 0.53 | 0.4   | 210.3                     | 433.75 | 41.0  | 1.43 |
|                         | Кофейный напиток с молоком               | 116                     | 18                 | 200             | 4.58                 | 5.04  | 21.96  | 151.52                                   |                | 0,09  | 0.04 |       | 4,54                      | 7,55   | 21.7  | 0,75 |
|                         | Бутерброд с сыром                        | 5                       | 56                 | 50/20           | 6.45                 | 4.02  | 26.6   | 168.34                                   | 0.09           | 0.28  | 0.02 |       | 14.04                     |        | 22.0  | 0.92 |
| Итого:                  |                                          |                         |                    |                 | 26.88                | 27.21 | 69.14  | 628.91                                   |                |       |      |       |                           |        |       |      |
| Обед:                   | Закуска овощная                          | 110                     | 81                 | 100             | 1.58                 | 4.99  | 7.66   | 83.2                                     | 0.02           | 25.0  |      |       | 41.6                      | 30.6   | 14.2  | 0.58 |
|                         | Суп гороховый                            | 17                      | 226                | 300             | 8.79                 | 1.38  | 29.58  | 227.67                                   | 0.36           | 15.39 | 0.03 | 1.68  | 86.76                     | 140.28 | 67.83 | 3.27 |
|                         | Плов с мясом                             | 72                      | 144                | 250             | 26.9                 | 9.73  | 17.05  | 263.83                                   | 0.15           | 7.25  | 0.05 | 1.0   | 36.25                     | 262.68 | 55.5  | 4.1  |
|                         | Компот фруктовый                         | 113                     | 9                  | 200             | 3.58                 | 1.76  | 17.86  | 101.6                                    |                | 3.2   |      |       | 14.22                     |        | 0.48  | 3.08 |
|                         | Хлеб ржаной                              | 1                       | 4                  | 50              | 1.15                 | 0.2   | 21.65  | 93.0                                     | 0.13           |       |      |       | 17.5                      |        | 20.0  | 1.15 |
|                         | Хлеб пшеничный                           | 2                       | 5                  | 50              | 3.85                 | 1.34  | 26.6   | 133.82                                   | 0.8            |       |      |       | 13.5                      |        | 17.0  | 0.8  |
| Итого:                  |                                          |                         |                    |                 | 45.17                | 14.56 | 116.59 | 838.42                                   |                |       |      |       |                           |        |       |      |
| Полдник:                | Кондитерское изделие                     | 125                     |                    | 50              | 2.37                 | 20.0  | 35.12  | 376.0                                    | 0.04           |       |      |       | 14.5                      | 44.5   |       | 1.05 |
|                         | Кисломолочный продукт                    | 118                     | 26                 | 200             | 5.6                  | 6.4   | 8.2    | 112.8                                    | 0.08           | 0.14  | 0.04 | 0.28  | 240                       | 190    | 28    | 0.2  |
| Итого:                  |                                          |                         |                    |                 | 7.97                 | 26.4  | 43.32  | 488.8                                    |                |       |      |       |                           |        |       |      |
| Ужин:                   | Овощи порционные                         | 83                      | 8                  | 100             | 0.9                  | 0,15  | 3.85   | 18.5                                     | 0.32           | 17,9  | 0.2  | 4.54  | 36,2                      | 328,4  | 59,0  | 3,7  |
|                         | Котлета куриная                          | 71                      | 131                | 100             | 14.69                | 6.61  | 5.4    | 133.79                                   | 0.06           | 0.22  | 0.12 | 26.36 | 73.69                     | 198.55 | 27.57 | 1.14 |
|                         | Макароны отварные                        | 34                      | 24                 | 200             | 7.8                  | 8.2   | 41.68  | 271.72                                   | 0,08           |       | 0.06 |       | 8.42                      | 155,46 | 11.1  | 1.08 |
|                         | Чай с лимоном                            | 121                     | 15                 | 200             | 0.22                 | 2.06  | 13.3   | 72.62                                    |                | 4.06  |      | 0.06  | 15.16                     |        | 0.58  | 5.6  |
|                         | Хлеб ржаной                              | 1                       | 4                  | 50              | 1.15                 | 0.2   | 21.65  | 93.0                                     | 0.13           |       |      |       | 17.5                      |        | 20.0  | 1.15 |
|                         | Хлеб пшеничный                           | 2                       | 5                  | 50              | 3.85                 | 1.34  | 26.6   | 133.82                                   | 0.8            |       |      |       | 13.5                      |        | 17.0  | 0.8  |
| Итого:                  |                                          |                         |                    |                 | 28.61                | 18.56 | 112.48 | 723.45                                   |                |       |      |       |                           |        |       |      |
| Ужин 2:                 | Фрукты                                   | 120                     | 161                | 200             | 0.41                 |       | 21.0   | 46.0                                     | 0.02           | 26.0  |      |       | 32                        | 75.8   | 18    | 4.4  |
|                         | Сок фруктовый                            | 114                     | 8                  | 200             | 0.96                 |       | 40.16  | 88.66                                    | 0.06           | 43.2  | 0.04 | 0.28  | 24                        | 31     | 8     | 0.4  |
| Итого:                  |                                          |                         |                    |                 | 1.37                 |       | 61.16  | 134.66                                   |                |       |      |       |                           |        |       |      |
| Всего за день           |                                          |                         |                    |                 | 110.0                | 86.73 | 402.69 | 2814.24                                  |                |       |      |       |                           |        |       |      |

|                  |                                          |     |     |       |       |       |        |         |                |       |      |       |        |        |       |      |
|------------------|------------------------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|--------|---------|----------------|-------|------|-------|--------|--------|-------|------|
|                  |                                          |     |     |       | Б     | Ж     | У      |         | В <sub>1</sub> | С     | А    | РР    | Ca     | Р      | Mg    | Fe   |
| День 17          |                                          |     |     |       |       |       |        |         |                |       |      |       |        |        |       |      |
| Возраст: 7-11лет |                                          |     |     |       |       |       |        |         |                |       |      |       |        |        |       |      |
| Завтрак:         | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 47  | 469 | 200   | 12.68 | 14.52 | 16.46  | 247.24  | 0.08           | 2.54  | 0.42 | 0.32  | 168.24 | 347.0  | 32.8  | 1.14 |
|                  | Кофейный напиток с молоком               | 116 | 18  | 200   | 4.58  | 5.04  | 21.96  | 151.52  |                | 0,09  | 0.04 |       | 4,54   | 7,55   | 21.7  | 0,75 |
|                  | Бутерброд с сыром                        | 5   | 56  | 50/20 | 6.45  | 4.02  | 26.6   | 168.34  | 0.09           | 0.28  | 0.02 |       | 14.04  |        | 22.0  | 0.92 |
| Итого:           |                                          |     |     |       | 23.71 | 23.58 | 65.02  | 567.1   |                |       |      |       |        |        |       |      |
| Обед:            | Закуска овощная                          | 110 | 81  | 100   | 1.58  | 4.99  | 7.66   | 83.2    | 0.02           | 25.0  |      |       | 41.6   | 30.6   | 14.2  | 0.58 |
|                  | Суп гороховый                            | 17  | 226 | 250   | 7.33  | 1.15  | 24.65  | 189.73  | 0.3            | 12.83 | 0.03 | 1.4   | 72.3   | 116.9  | 56.53 | 2.73 |
|                  | Плов с мясом                             | 72  | 144 | 200   | 21.52 | 7.78  | 13.64  | 211.06  | 0.12           | 5.8   | 0.04 | 0.8   | 29.0   | 210.14 | 44.4  | 3.25 |
|                  | Компот фруктовый                         | 113 | 9   | 200   | 3.58  | 1.76  | 17.86  | 101.6   |                | 3.2   |      |       | 14.22  |        | 0.48  | 3.08 |
|                  | Хлеб ржаной                              | 1   | 4   | 50    | 1.15  | 0.2   | 21.65  | 93.0    | 0.13           |       |      |       | 17.5   |        | 20.0  | 1.15 |
|                  | Хлеб пшеничный                           | 2   | 5   | 50    | 3.85  | 1.34  | 26.6   | 133.82  | 0.8            |       |      |       | 13.5   |        | 17.0  | 0.8  |
| Итого:           |                                          |     |     |       | 38.33 | 12.38 | 108.25 | 747.71  |                |       |      |       |        |        |       |      |
| Полдник:         | Кондитерское изделие                     | 125 |     | 50    | 2.37  | 20.0  | 35.12  | 376.0   | 0.04           |       |      |       | 14.5   | 44.5   |       | 1.05 |
|                  | Кисломолочный продукт                    | 118 | 26  | 200   | 5.6   | 6.4   | 8.2    | 112.8   | 0.08           | 0.14  | 0.04 | 0.28  | 240    | 190    | 28    | 0.2  |
| Итого:           |                                          |     |     |       | 7.97  | 26.4  | 43.32  | 488.8   |                |       |      |       |        |        |       |      |
| Ужин:            | Овощи порционные                         | 83  | 8   | 100   | 0.9   | 0,15  | 3.85   | 18.5    | 0.32           | 17,9  | 0.2  | 4.54  | 36,2   | 328,4  | 59,0  | 3,7  |
|                  | Котлета куриная                          | 71  | 131 | 100   | 14.69 | 6.61  | 5.4    | 133.79  | 0.06           | 0.22  | 0.12 | 26.36 | 73.69  | 198.55 | 27.57 | 1.14 |
|                  | Макароны отварные                        | 34  | 24  | 200   | 7.8   | 8.2   | 41.68  | 271.72  | 0,08           |       | 0.06 |       | 8.42   | 155,46 | 11.1  | 1.08 |
|                  | Чай с лимоном                            | 121 | 15  | 200   | 0.22  | 2.06  | 13.3   | 72.62   |                | 4.06  |      | 0.06  | 15.16  |        | 0.58  | 5.6  |
|                  | Хлеб ржаной                              | 1   | 4   | 50    | 1.15  | 0.2   | 21.65  | 93.0    | 0.13           |       |      |       | 17.5   |        | 20.0  | 1.15 |
|                  | Хлеб пшеничный                           | 2   | 5   | 50    | 3.85  | 1.34  | 26.6   | 133.82  | 0.8            |       |      |       | 13.5   |        | 17.0  | 0.8  |
| Итого:           |                                          |     |     |       | 28.61 | 18.56 | 112.48 | 723.45  |                |       |      |       |        |        |       |      |
| Ужин 2:          | Фрукты                                   | 120 | 161 | 200   | 0.41  |       | 21.0   | 46.0    | 0.02           | 26.0  |      |       | 32     | 75.8   | 18    | 4.4  |
|                  | Сок фруктовый                            | 114 | 8   | 200   | 0.96  |       | 40.16  | 88.66   | 0.06           | 43.2  | 0.04 | 0.28  | 24     | 31     | 8     | 0.4  |
| Итого:           |                                          |     |     |       | 1.37  |       | 61.16  | 134.66  |                |       |      |       |        |        |       |      |
| Всего за день:   |                                          |     |     |       | 99.99 | 80.92 | 390.23 | 2661.72 |                |       |      |       |        |        |       |      |

| Прием<br>пищи           | Наименование блюда                        | №<br>тех-й<br>карты | №<br>рецеп-<br>туры | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетичес-<br>кая ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)  |       |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |       |
|-------------------------|-------------------------------------------|---------------------|---------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|----------------------------------------|----------------|-------|------|------|---------------------------|--------|-------|-------|
|                         |                                           |                     |                     |                 | Б                    | Ж     | У      |                                        | В <sub>1</sub> | С     | А    | РР   | Ca                        | Р      | Mg    | Fe    |
| День 18                 |                                           |                     |                     |                 |                      |       |        |                                        |                |       |      |      |                           |        |       |       |
| Возраст: 12лет и старше |                                           |                     |                     |                 |                      |       |        |                                        |                |       |      |      |                           |        |       |       |
| Завтрак:                | Каша «Дружба» молочная                    | 30                  | 135                 | 250             | 7.9                  | 7.63  | 32.93  | 276.93                                 | 0.1            | 1.13  | 0.33 | 0.55 | 229.98                    | 217.73 | 42.48 | 0.68  |
|                         | Какао на молоке                           | 112                 | 2                   | 200             | 6.2                  | 6.4   | 22.36  | 171.84                                 | 0.02           | 1.08  | 0.02 | 0.06 | 100.32                    | 75     | 11.66 | 0.134 |
|                         | Бутерброд с повидлом                      | 6                   | 16                  | 50/30           | 2.34                 | 7.76  | 14.53  | 139.1                                  | 0.3            |       | 0.03 | 1.16 | 190.0                     | 180.17 | 84    | 2.8   |
| Итого:                  |                                           |                     |                     |                 | 16.44                | 21.79 | 69.82  | 587.87                                 |                |       |      |      |                           |        |       |       |
|                         |                                           |                     |                     |                 |                      |       |        |                                        |                |       |      |      |                           |        |       |       |
| Обед:                   | Овощи порционные                          | 83                  | 8                   | 100             | 0.9                  | 0,15  | 3.85   | 18.5                                   | 0.32           | 17,9  | 0.2  | 4.54 | 36,2                      | 328,4  | 59,0  | 3,7   |
|                         | Борщ из со сметаной на<br>курином бульоне | 11                  | 143                 | 300             | 4.62                 | 8.61  | 8.13   | 128.49                                 | 0.09           | 14.97 | 0.03 | 1.32 | 88.71                     | 190.83 | 37.17 | 1.32  |
|                         | Шницель мясной                            | 58                  | 6                   | 100             | 11.44                | 12.42 | 8.11   | 189.98                                 | 0.06           | 0.22  | 0.1  | 2.36 | 67.69                     | 128.55 | 22.57 | 0.94  |
|                         | Макароны отварные                         | 34                  | 24                  | 200             | 7.8                  | 8.2   | 41.68  | 271.72                                 | 0,08           |       | 0.06 |      | 8.42                      | 155,46 | 11.1  | 1.08  |
|                         | Компот фруктовый                          | 113                 | 9                   | 200             | 3.58                 | 1.76  | 17.86  | 101.6                                  |                | 3.2   |      |      | 14.22                     |        | 0.48  | 3.08  |
|                         | Хлеб ржаной                               | 1                   | 4                   | 50              | 1.15                 | 0.2   | 21.65  | 93.0                                   | 0.13           |       |      |      | 17.5                      |        | 20.0  | 1.15  |
|                         | Хлеб пшеничный                            | 2                   | 5                   | 50              | 3.85                 | 1.34  | 26.6   | 133.82                                 | 0.8            |       |      |      | 13.5                      |        | 17.0  | 0.8   |
| Итого:                  |                                           |                     |                     |                 | 33.34                | 32.68 | 127.88 | 937.11                                 |                |       |      |      |                           |        |       |       |
| Полдник:                | Кондитерское изделие                      | 125                 |                     | 50              | 2.37                 | 8.67  | 35.12  | 200.2                                  | 0.04           |       |      |      | 14.5                      | 44.5   |       | 1.05  |
|                         | Сок фруктовый                             | 114                 | 8                   | 200             | 1.0                  |       | 42.0   | 94.0                                   | 0.02           | 8.0   |      | 0.2  | 16.0                      |        | 0.4   | 10.0  |
| Итого:                  |                                           |                     |                     |                 | 3.71                 | 8.67  | 77.12  | 294.2                                  |                |       |      |      |                           |        |       |       |
| Ужин:                   | Икра кабачковая                           | 88                  | 26                  | 100             | 1.9                  | 8.9   | 8.7    | 122.5                                  | 0.02           | 7.0   |      | 0.4  | 41.0                      | 37.0   | 15.0  | 0.7   |
|                         | Капуста тушеная с<br>мясом                | 52                  | 81                  | 150             | 10.98                | 11.03 | 10.2   | 183.95                                 | 0.11           | 6.53  | 0.08 | 2.46 | 53.88                     | 159.11 | 29.21 | 2.16  |
|                         | Пюре картофельное                         | 32                  | 7                   | 200             | 4.34                 | 6.24  | 15.56  | 135.76                                 | 0,19           | 24,2  |      | 0,2  | 49,3                      | 115,5  | 37    | 1,3   |
|                         | Чай с лимоном                             | 121                 | 15                  | 200             | 0.22                 | 2.06  | 13.3   | 72.62                                  |                | 4.06  |      | 0.06 | 15.16                     |        | 0.58  | 5.6   |
|                         | Хлеб ржаной                               | 1                   | 4                   | 50              | 1.15                 | 0.2   | 21.65  | 93.0                                   | 0.13           |       |      |      | 17.5                      |        | 20.0  | 1.15  |
|                         | Хлеб пшеничный                            | 2                   | 5                   | 50              | 3.85                 | 1.34  | 26.6   | 133.82                                 | 0.8            |       |      |      | 13.5                      |        | 17.0  | 0.8   |
| Итого:                  |                                           |                     |                     |                 | 22.44                | 29.77 | 96.01  | 741.65                                 |                |       |      |      |                           |        |       |       |
| Ужин 2:                 | Фрукты                                    | 120                 | 161                 | 200             | 0.41                 |       | 21.0   | 46.0                                   | 0.02           | 26.0  |      |      | 32                        | 75.8   | 18    | 4.4   |
|                         | Кисломолочный<br>продукт                  | 118                 | 26                  | 200             | 5.6                  | 6.4   | 8.2    | 112.8                                  | 0.08           | 0.14  | 0.04 | 0.28 | 240                       | 190    | 28    | 0.2   |
| Итого:                  |                                           |                     |                     |                 | 6.01                 | 6.4   | 29.2   | 158.8                                  |                |       |      |      |                           |        |       |       |
| Всего за день:          |                                           |                     |                     |                 | 81.94                | 99.31 | 400.03 | 2.719.63                               |                |       |      |      |                           |        |       |       |

| Прием<br>пищи     | Наименование блюда                     | №<br>тех-й<br>карты | №<br>реце<br>птур<br>ы | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетичес<br>кая ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)  |       |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |       |
|-------------------|----------------------------------------|---------------------|------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|---------------------------------------|----------------|-------|------|------|---------------------------|--------|-------|-------|
|                   |                                        |                     |                        |                 | Б                    | Ж     | У      |                                       | В <sub>1</sub> | С     | А    | РР   | Са                        | Р      | Mg    | Fe    |
| День 18           |                                        |                     |                        |                 |                      |       |        |                                       |                |       |      |      |                           |        |       |       |
| Возраст: 7-11лет  |                                        |                     |                        |                 |                      |       |        |                                       |                |       |      |      |                           |        |       |       |
| Завтрак:          | Каша «Дружба»<br>молочная              | 30                  | 135                    | 200             | 6.32                 | 6.1   | 26.34  | 221.54                                | 0.08           | 0.9   | 0.26 | 0.44 | 183.98                    | 174.18 | 32.78 | 0.54  |
|                   | Какао на молоке                        | 112                 | 2                      | 200             | 6.2                  | 6.4   | 22.36  | 171.84                                | 0.02           | 1.08  | 0.02 | 0.06 | 100.32                    | 75     | 11.66 | 0.134 |
|                   | Бутерброд с повидлом                   | 6                   | 16                     | 50/30           | 2.34                 | 7.76  | 14.53  | 139.1                                 | 0.3            |       | 0.03 | 1.16 | 190.0                     | 180.17 | 84    | 2.8   |
| Итого:            |                                        |                     |                        |                 | 14.86                | 20.26 | 63.23  | 532.48                                |                |       |      |      |                           |        |       |       |
| Обед:             | Овощи порционные                       | 83                  | 8                      | 100             | 0.9                  | 0,15  | 3.85   | 18.5                                  | 0.32           | 17,9  | 0.2  | 4.54 | 36,2                      | 328,4  | 59,0  | 3,7   |
|                   | Борщ со сметаной на<br>курином бульоне | 11                  | 143                    | 250             | 3.85                 | 7.18  | 6.78   | 107.08                                | 0.08           | 12.48 | 0.03 | 1.1  | 73.93                     | 159.03 | 30.98 | 1.1   |
|                   | Шницель мясной                         | 58                  | 6                      | 100             | 11.44                | 12.42 | 8.11   | 189.98                                | 0.06           | 0.22  | 0.1  | 2.36 | 67.69                     | 128.55 | 22.57 | 0.94  |
|                   | Макароны отварные                      | 34                  | 24                     | 200             | 7.8                  | 8.2   | 41.68  | 271.72                                | 0,08           |       | 0.06 |      | 8.42                      | 155,46 | 11.1  | 1.08  |
|                   | Компот фруктовый                       | 113                 | 9                      | 200             | 3.58                 | 1.76  | 17.86  | 101.6                                 |                | 3.2   |      |      | 14.22                     |        | 0.48  | 3.08  |
|                   | Хлеб ржаной                            | 1                   | 4                      | 50              | 1.15                 | 0.2   | 21.65  | 93.0                                  | 0.13           |       |      |      | 17.5                      |        | 20.0  | 1.15  |
|                   | Хлеб пшеничный                         | 2                   | 5                      | 50              | 3.85                 | 1.34  | 26.6   | 133.82                                | 0.8            |       |      |      | 13.5                      |        | 17.0  | 0.8   |
| Итого:            |                                        |                     |                        |                 | 32.51                | 31.25 | 126.53 | 915.7                                 |                |       |      |      |                           |        |       |       |
| Полдник:          | Кондитерское изделие                   | 125                 |                        | 50              | 2.37                 | 8.67  | 35.12  | 200.2                                 | 0.04           |       |      |      | 14.5                      | 44.5   |       | 1.05  |
|                   | Сок фруктовый                          | 114                 | 8                      | 200             | 1.0                  |       | 42.0   | 94.0                                  | 0.02           | 8.0   |      | 0.2  | 16.0                      |        | 0.4   | 10.0  |
| Итого:            |                                        |                     |                        |                 | 3.71                 | 8.67  | 77.12  | 294.2                                 |                |       |      |      |                           |        |       |       |
| Ужин:             | Икра кабачковая                        | 88                  | 26                     | 100             | 1.9                  | 8.9   | 8.7    | 122.5                                 | 0.02           | 7.0   |      | 0.4  | 41.0                      | 37.0   | 15.0  | 0.7   |
|                   | Капуста тушеная с мясом                | 52                  | 81                     | 150             | 10.98                | 11.03 | 10.2   | 183.95                                | 0.11           | 6.53  | 0.08 | 2.46 | 53.88                     | 159.11 | 29.21 | 2.16  |
|                   | Пюре картофельное                      | 32                  | 7                      | 200             | 4.34                 | 6.24  | 15.56  | 135.76                                | 0,19           | 24,2  |      | 0,2  | 49,3                      | 115,5  | 37    | 1,3   |
|                   | Чай с лимоном                          | 121                 | 15                     | 200             | 0.22                 | 2.06  | 13.3   | 72.62                                 |                | 4.06  |      | 0.06 | 15.16                     |        | 0.58  | 5.6   |
|                   | Хлеб ржаной                            | 1                   | 4                      | 50              | 1.15                 | 0.2   | 21.65  | 93.0                                  | 0.13           |       |      |      | 17.5                      |        | 20.0  | 1.15  |
|                   | Хлеб пшеничный                         | 2                   | 5                      | 50              | 3.85                 | 1.34  | 26.6   | 133.82                                | 0.8            |       |      |      | 13.5                      |        | 17.0  | 0.8   |
| Итого:            |                                        |                     |                        |                 | 22.44                | 29.77 | 96.01  | 741.65                                |                |       |      |      |                           |        |       |       |
| Ужин 2:           | Фрукты                                 | 120                 | 161                    | 200             | 0.41                 |       | 21.0   | 46.0                                  | 0.02           | 26.0  |      |      | 32                        | 75.8   | 18    | 4.4   |
|                   | Кисломолочный продукт                  | 118                 | 26                     | 200             | 5.6                  | 6.4   | 8.2    | 112.8                                 | 0.08           | 0.14  | 0.04 | 0.28 | 240                       | 190    | 28    | 0.2   |
| Итого:            |                                        |                     |                        |                 | 6.01                 | 6.4   | 29.2   | 158.8                                 |                |       |      |      |                           |        |       |       |
| Всего за<br>день: |                                        |                     |                        |                 | 79.53                | 96.35 | 392.09 | 2642.83                               |                |       |      |      |                           |        |       |       |

| Прием<br>пищи           | Наименование блюда                  | №<br>тех-й<br>карты | №<br>рецеп-<br>туры | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетич-<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)  |      |      |       | Минеральные вещества (мг) |        |       |       |
|-------------------------|-------------------------------------|---------------------|---------------------|-----------------|----------------------|--------|--------|-------------------------------------------|----------------|------|------|-------|---------------------------|--------|-------|-------|
|                         |                                     |                     |                     |                 | Б                    | Ж      | У      |                                           | В <sub>1</sub> | С    | А    | РР    | Са                        | Р      | Mg    | Fe    |
| День 19                 |                                     |                     |                     |                 |                      |        |        |                                           |                |      |      |       |                           |        |       |       |
| Возраст: 12лет и старше |                                     |                     |                     |                 |                      |        |        |                                           |                |      |      |       |                           |        |       |       |
| Завтрак:                | Вермишель молочная                  | 26                  | 150                 | 250             | 8.25                 | 11.25  | 25.8   | 237.4                                     | 0.05           | 1.13 | 0.33 | 0.4   | 132.5                     | 150.98 | 29.08 | 0.58  |
|                         | Какао на молоке                     | 112                 | 2                   | 200             | 6.2                  | 6.4    | 22.36  | 171.84                                    | 0.02           | 1.08 | 0.02 | 0.06  | 100.32                    | 75     | 11.66 | 0.134 |
|                         | Бутерброд с повидлом                | 6                   | 16                  | 50/30           | 2.34                 | 7.76   | 14.53  | 139.1                                     | 0.3            |      | 0.03 | 1.16  | 190.0                     | 180.17 | 84    | 2.8   |
| Итого:                  |                                     |                     |                     |                 | 16.79                | 25.41  | 62.69  | 548.34                                    |                |      |      |       |                           |        |       |       |
| Обед:                   | Овощи порционные                    | 83                  | 8                   | 100             | 0.9                  | 0,15   | 3.85   | 18.5                                      | 0.32           | 17,9 | 0.2  | 4.54  | 36,2                      | 328,4  | 59,0  | 3,7   |
|                         | Суп с клецками на курином бульоне   | 22                  | 64                  | 300             | 5.22                 | 0.81   | 21.78  | 155.22                                    | 0.18           | 6.36 | 0.03 | 2.31  | 35.37                     | 414.2  | 33.87 | 0.87  |
|                         | Бефстроганов                        | 79                  | 73                  | 100             | 16.73                | 15.78  | 4.25   | 225.94                                    | 0.04           | 0.48 | 0.03 | 2.88  | 38.44                     | 150.7  | 25.17 | 2.26  |
|                         | Гречка отварная                     | 35                  | 112                 | 200             | 11.4                 | 9.64   | 74.6   | 430.76                                    | 0.28           |      | 0.04 | 3.28  | 18.98                     | 270.1  | 180.4 | 6.06  |
|                         | Компот фруктовый                    | 113                 | 9                   | 200             | 3.58                 | 1.76   | 17.86  | 101.6                                     |                | 3.2  |      |       | 14.22                     |        | 0.48  | 3.08  |
|                         | Хлеб ржаной                         | 1                   | 4                   | 50              | 1.15                 | 0.2    | 21.65  | 93.0                                      | 0.13           |      |      |       | 17.5                      |        | 20.0  | 1.15  |
|                         | Хлеб пшеничный                      | 2                   | 5                   | 50              | 3.85                 | 1.34   | 26.6   | 133.82                                    | 0.8            |      |      |       | 13.5                      |        | 17.0  | 0.8   |
| Итого:                  |                                     |                     |                     |                 | 43.03                | 29.73  | 171.74 | 1163.34                                   |                |      |      |       |                           |        |       |       |
| Полдник:                | Сок фруктовый                       | 114                 | 8                   | 200             | 0.96                 |        | 40.16  | 88.66                                     | 0.06           | 43.2 | 0.04 | 0.28  | 24                        | 31     | 8     | 0.4   |
|                         | Сэндвич с сыром (горячий бутерброд) | 7                   | 25                  | 50/20           | 13.48                | 24.46  | 21.5   | 267.0                                     | 0,17           | 43.2 |      | 1.38  | 70.94                     | 180.17 | 6.4   | 2.46  |
| Итого:                  |                                     |                     |                     |                 | 14.44                | 24.46  | 61.66  | 355.66                                    |                |      |      |       |                           |        |       |       |
| Ужин:                   | Овощи порционные                    | 83                  | 8                   | 100             | 0.9                  | 0,15   | 3.85   | 18.5                                      | 0.32           | 17,9 | 0.2  | 4.54  | 36,2                      | 328,4  | 59,0  | 3,7   |
|                         | Котлета куриная                     | 71                  | 131                 | 100             | 14.69                | 6.61   | 5.4    | 133.79                                    | 0.06           | 0.22 | 0.12 | 26.36 | 73.69                     | 198.55 | 27.57 | 1.14  |
|                         | Пюре картофельное                   | 32                  | 7                   | 200             | 4.34                 | 6.24   | 15.56  | 135.76                                    | 0,19           | 24,2 |      | 0,2   | 49,3                      | 115,5  | 37    | 1,3   |
|                         | Чай с лимоном                       | 121                 | 15                  | 200             | 0.22                 | 2.06   | 13.3   | 72.62                                     |                | 4.06 |      | 0.06  | 15.16                     |        | 0.58  | 5.6   |
|                         | Хлеб ржаной                         | 1                   | 4                   | 50              | 1.15                 | 0.2    | 21.65  | 93.0                                      | 0.13           |      |      |       | 17.5                      |        | 20.0  | 1.15  |
|                         | Хлеб пшеничный                      | 2                   | 5                   | 50              | 3.85                 | 1.34   | 26.6   | 133.82                                    | 0.8            |      |      |       | 13.5                      |        | 17.0  | 0.8   |
| Итого:                  |                                     |                     |                     |                 | 25.35                | 16.65  | 60.91  | 591.99                                    |                |      |      |       |                           |        |       |       |
| Ужин 2:                 | Кисломолочный продукт               | 118                 | 26                  | 200             | 5.8                  | 5      | 8.4    | 108                                       | 0.04           | 0.6  | 0.08 |       | 248                       | 184    | 28    | 0.2   |
| Итого:                  |                                     |                     |                     |                 | 5.8                  | 5      | 8.4    | 108                                       |                |      |      |       |                           |        | 28    | 0.2   |
| Всего за день:          |                                     |                     |                     |                 | 104.26               | 110.22 | 378.15 | 2886.2                                    |                |      |      |       |                           |        |       |       |

| Прием<br>пищи     | Наименование<br>блюда               | №<br>тех-й<br>карты | №<br>рецеп<br>туры | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическ<br>ая ценность<br>(ккал)    | Витамины (мг)  |      |      |       | Минеральные вещества (мг) |        |       |       |
|-------------------|-------------------------------------|---------------------|--------------------|-----------------|----------------------|--------|--------|------------------------------------------|----------------|------|------|-------|---------------------------|--------|-------|-------|
| Прием<br>пищи     | Наименование блюда                  | №<br>тех-й<br>карты | №<br>рецепт<br>уры | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)  |      |      |       | Минеральные вещества (мг) |        |       |       |
|                   |                                     |                     |                    |                 | Б                    | Ж      | У      |                                          | В <sub>1</sub> | С    | А    | РР    | Са                        | Р      | Mg    | Fe    |
| День 19           |                                     |                     |                    |                 |                      |        |        |                                          |                |      |      |       |                           |        |       |       |
| Возраст: 7-11лет  |                                     |                     |                    |                 |                      |        |        |                                          |                |      |      |       |                           |        |       |       |
| Завтрак:          | Вермишель молочная                  | 26                  | 150                | 200             | 6.6                  | 9.0    | 20.64  | 189.92                                   | 0.04           | 0.9  | 0.26 | 0.32  | 106.0                     | 120.78 | 23.26 | 0.46  |
|                   | Какао на молоке                     | 112                 | 2                  | 200             | 6.2                  | 6.4    | 22.36  | 171.84                                   | 0.02           | 1.08 | 0.02 | 0.06  | 100.32                    | 75     | 11.66 | 0.134 |
|                   | Бутерброд с повидлом                | 6                   | 16                 | 50/30           | 2.34                 | 7.76   | 14.53  | 139.1                                    | 0.3            |      | 0.03 | 1.16  | 190.0                     | 180.17 | 84    | 2.8   |
| Итого:            |                                     |                     |                    |                 | 15.14                | 23.16  | 57.53  | 500.86                                   |                |      |      |       |                           |        |       |       |
|                   |                                     |                     |                    |                 |                      |        |        |                                          |                |      |      |       |                           |        |       |       |
| Обед:             | Овощи порционные                    | 83                  | 8                  | 100             | 1.1                  | 0,2    | 5.0    | 23.0                                     | 0.06           | 25.0 |      | 0.5   | 14                        | 26     | 20    | 0.9   |
|                   | Суп с клецками на курином бульоне   | 22                  | 64                 | 250             | 4.35                 | 0.68   | 18.15  | 129.35                                   | 0.15           | 5.3  | 0.03 | 1.93  | 29.45                     | 345.2  | 28.23 | 0.73  |
|                   | Бефстроганов                        | 79                  | 73                 | 100             | 16.73                | 15.78  | 4.25   | 225.94                                   | 0.04           | 0.48 | 0.03 | 2.88  | 38.44                     | 150.7  | 25.17 | 2.26  |
|                   | Гречка отварная                     | 35                  | 112                | 200             | 11.4                 | 9.64   | 74.6   | 430.76                                   | 0.28           |      | 0.04 | 3.28  | 18.98                     | 270.1  | 180.4 | 6.06  |
|                   | Компот фруктовый                    | 113                 | 9                  | 200             | 3.58                 | 1.76   | 17.86  | 101.6                                    |                | 3.2  |      |       | 14.22                     |        | 0.48  | 3.08  |
|                   | Хлеб ржаной                         | 1                   | 4                  | 50              | 1.15                 | 0.2    | 21.65  | 93.0                                     | 0.13           |      |      |       | 17.5                      |        | 20.0  | 1.15  |
|                   | Хлеб пшеничный                      | 2                   | 5                  | 50              | 3.85                 | 1.34   | 26.6   | 133.82                                   | 0.8            |      |      |       | 13.5                      |        | 17.0  | 0.8   |
| Итого:            |                                     |                     |                    |                 | 42.16                | 29.6   | 167.81 | 1137.47                                  |                |      |      |       |                           |        |       |       |
| Полдник:          | Сок фруктовый                       | 114                 | 8                  | 200             | 0.96                 |        | 40.16  | 88.66                                    | 0.06           | 43.2 | 0.04 | 0.28  | 24                        | 31     | 8     | 0.4   |
|                   | Сэндвич с сыром (горячий бутерброд) | 7                   | 25                 | 50/20           | 13.48                | 24.46  | 21.5   | 267.0                                    | 0,17           | 43.2 |      | 1.38  | 70.94                     | 180.17 | 6.4   | 2.46  |
| Итого:            |                                     |                     |                    |                 | 14.44                | 24.46  | 61.66  | 355.66                                   |                |      |      |       |                           |        |       |       |
| Ужин:             | Овощи порционные                    | 83                  | 8                  | 100             | 1.1                  | 0,2    | 5.0    | 23.0                                     | 0.06           | 25.0 |      | 0.5   | 14                        | 26     | 20    | 0.9   |
|                   | Котлета куриная                     | 71                  | 131                | 100             | 14.69                | 6.61   | 5.4    | 133.79                                   | 0.06           | 0.22 | 0.12 | 26.36 | 73.69                     | 198.55 | 27.57 | 1.14  |
|                   | Пюре картофельное                   | 32                  | 7                  | 200             | 4.34                 | 6.24   | 15.56  | 135.76                                   | 0,19           | 24,2 |      | 0,2   | 49,3                      | 115,5  | 37    | 1,3   |
|                   | Чай с лимоном                       | 121                 | 15                 | 200             | 0.22                 | 2.06   | 13.3   | 72.62                                    |                | 4.06 |      | 0.06  | 15.16                     |        | 0.58  | 5.6   |
|                   | Хлеб ржаной                         | 1                   | 4                  | 50              | 1.15                 | 0.2    | 21.65  | 93.0                                     | 0.13           |      |      |       | 17.5                      |        | 20.0  | 1.15  |
|                   | Хлеб пшеничный                      | 2                   | 5                  | 50              | 3.85                 | 1.34   | 26.6   | 133.82                                   | 0.8            |      |      |       | 13.5                      |        | 17.0  | 0.8   |
| Итого:            |                                     |                     |                    |                 | 25.35                | 16.65  | 60.91  | 591.99                                   |                |      |      |       |                           |        |       |       |
| Ужин 2:           | Кисломолочный продукт               | 118                 | 26                 | 200             | 5.8                  | 5      | 8.4    | 108                                      | 0.04           | 0.6  | 0.08 |       | 248                       | 184    | 28    | 0.2   |
| Итого:            |                                     |                     |                    |                 | 5.8                  | 5      | 8.4    | 108                                      |                |      |      |       |                           |        | 28    | 0.2   |
| Всего за<br>день: |                                     |                     |                    |                 | 101.74               | 106.06 | 369.06 | 2726.8                                   |                |      |      |       |                           |        |       |       |



| Прием пищи                      | Наименование блюда                       | № тех-й карты | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг)  |      |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|---------------------------------|------------------------------------------|---------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|------|-------|------|---------------------------|--------|-------|------|
|                                 |                                          |               |             |              | Б                    | Ж            | У             |                                | В <sub>1</sub> | С    | А     | РР   | Са                        | Р      | Mg    | Fe   |
| <b>День 20</b>                  |                                          |               |             |              |                      |              |               |                                |                |      |       |      |                           |        |       |      |
| <b>Возраст: 12 лет и старше</b> |                                          |               |             |              |                      |              |               |                                |                |      |       |      |                           |        |       |      |
| <b>Завтрак:</b>                 | Макароны отварные с сыром                | 33            | 39          | 250          | 17.85                | 18.4         | 98.5          | 531.0                          | 0.08           | 0.98 | 0.13  | 0.95 | 367.5                     | 244.08 | 30.05 | 1.73 |
|                                 | Кофейный напиток с молоком               | 116           | 18          | 200          | 4.58                 | 5.04         | 21.96         | 151.52                         |                | 0,09 | 0.04  |      | 4,54                      | 7,55   | 21.7  | 0,75 |
|                                 | Бутерброд с маслом                       | 3             | 6           | 50/20        | 3.91                 | 9.59         | 26.69         | 208.67                         | 0.02           | 1.4  | 59    | 0.47 | 168.0                     | 9.45   | 16.0  | 0.14 |
| <b>Итого:</b>                   |                                          |               |             |              | <b>26.34</b>         | <b>33.03</b> | <b>147.15</b> | <b>891.19</b>                  |                |      |       |      |                           |        |       |      |
| <b>Обед:</b>                    | Овощи порционные                         | 83            | 8           | 100          | 1.1                  | 0,2          | 5.0           | 23.0                           | 0.06           | 25.0 |       | 0.5  | 14                        | 26     | 20    | 0.9  |
|                                 | Щи со сметаной на курином бульоне        | 20            | 5           | 300          | 2.52                 | 2.01         | 11.07         | 72.45                          | 0.09           | 29,6 | 0.03  | 1.8  | 77.7                      | 56,9   | 32.4  | 0.93 |
|                                 | Куры тушеные с овощами в сметанном соусе | 74            | 171         | 100          | 17.65                | 14.58        | 4.7           | 221.0                          | 0,05           | 0.02 | 3.36  | 0,5  | 54.5                      | 132.9  | 20.3  | 1.62 |
|                                 | Рис отварной                             | 36            | 105         | 200          | 4.58                 | 6.18         | 57.2          | 305.94                         | 0.05           | 3.7  | 0.032 | 1.02 | 17.68                     | 63.6   | 13.68 | 1.16 |
|                                 | Компот фруктовый                         | 113           | 9           | 200          | 3.58                 | 1.76         | 17.86         | 101.6                          |                | 3.2  |       |      | 14.22                     |        | 0.48  | 3.08 |
|                                 | Хлеб ржаной                              | 1             | 4           | 50           | 1.15                 | 0.2          | 21.65         | 93.0                           | 0.13           |      |       |      | 17.5                      |        | 20.0  | 1.15 |
|                                 | Хлеб пшеничный                           | 2             | 5           | 50           | 3.85                 | 1.34         | 26.6          | 133.82                         | 0.8            |      |       |      | 13.5                      |        | 17.0  | 0.8  |
| <b>Итого:</b>                   |                                          |               |             |              | <b>31.25</b>         | <b>24.51</b> | <b>143.92</b> | <b>920.01</b>                  |                |      |       |      |                           |        |       |      |
| <b>Полдник:</b>                 | Кондитерское изделие                     | 125           |             | 50           | 2.37                 | 8.67         | 35.12         | 200.2                          | 0.04           |      |       |      | 14.5                      | 44.5   |       | 1.05 |
|                                 | Сок фруктовый                            | 114           | 8           | 200          | 1.0                  |              | 42.0          | 94.0                           | 0.02           | 8.0  |       | 0.2  | 16.0                      |        | 0.4   | 10.0 |
| <b>Итого:</b>                   |                                          |               |             |              | <b>3.71</b>          | <b>8.67</b>  | <b>77.12</b>  | <b>294.2</b>                   |                |      |       |      |                           |        |       |      |
| <b>Ужин</b>                     | Икра кабачковая                          | 88            | 26          | 100          | 1.9                  | 8.9          | 8.7           | 122.5                          | 0.02           | 7.0  |       | 0.4  | 41.0                      | 37.0   | 15.0  | 0.7  |
|                                 | Рыба запеченная в молочном соусе         | 53            | 138         | 100          | 22.65                | 14.21        |               | 216.93                         | 0,12           | 1.34 | 0.07  | 4.57 | 16.9                      | 143.4  | 18.3  | 1.24 |
|                                 | Пюре картофельное                        | 32            | 7           | 200          | 4.34                 | 6.24         | 15.56         | 135.76                         | 0,19           | 24,2 |       | 0,2  | 49,3                      | 115,5  | 37    | 1,3  |
|                                 | Чай с лимоном                            | 121           | 15          | 200          | 0.22                 | 2.06         | 13.3          | 72.62                          |                | 4.06 |       | 0.06 | 15.16                     |        | 0.58  | 5.6  |
|                                 | Хлеб ржаной                              | 1             | 4           | 50           | 1.15                 | 0.2          | 21.65         | 93.0                           | 0.13           |      |       |      | 17.5                      |        | 20.0  | 1.15 |
|                                 | Хлеб пшеничный                           | 2             | 5           | 50           | 3.85                 | 1.34         | 26.6          | 133.82                         | 0.8            |      |       |      | 13.5                      |        | 17.0  | 0.8  |
| <b>Итого:</b>                   |                                          |               |             |              | <b>36.99</b>         | <b>19.33</b> | <b>92.28</b>  | <b>689.81</b>                  |                |      |       |      |                           |        |       |      |
| <b>Ужин 2:</b>                  | Фрукты                                   | 120           | 161         | 200          | 0.41                 |              | 21.0          | 46.0                           | 0.02           | 26.0 |       |      | 32                        | 75.8   | 18    | 4.4  |
|                                 | Кисломолочный продукт                    | 118           | 26          | 200          | 5.6                  | 6.4          | 8.2           | 112.8                          | 0.08           | 0.14 | 0.04  | 0.28 | 240                       | 190    | 28    | 0.2  |
| <b>Итого:</b>                   |                                          |               |             |              | <b>6.01</b>          | <b>6.4</b>   | <b>29.2</b>   | <b>158.8</b>                   |                |      |       |      |                           |        |       |      |
| <b>Всего за день:</b>           |                                          |               |             |              | <b>104.3</b>         | <b>91.94</b> | <b>489.67</b> | <b>2954.01</b>                 |                |      |       |      |                           |        |       |      |

|                        |                                          |     |     |       |              |              |               |                |                |       |       |      |       |        |       |      |
|------------------------|------------------------------------------|-----|-----|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|-------|-------|------|-------|--------|-------|------|
|                        |                                          |     |     |       | Б            | Ж            | У             |                | В <sub>1</sub> | С     | А     | РР   | Са    | Р      | Мg    | Fe   |
| <b>День 20</b>         |                                          |     |     |       |              |              |               |                |                |       |       |      |       |        |       |      |
| <b>Возраст:7-11лет</b> |                                          |     |     |       |              |              |               |                |                |       |       |      |       |        |       |      |
| <b>Завтрак:</b>        | Макароны отварные с сыром                | 33  | 39  | 200   | 14.28        | 14.72        | 78.8          | 424.8          | 0.06           | 0.78  | 0.1   | 0.76 | 294   | 195.26 | 24.04 | 1.38 |
|                        | Кофейный напиток с молоком               | 116 | 18  | 200   | 4.58         | 5.04         | 21.96         | 151.52         |                | 0,09  | 0.04  |      | 4,54  | 7,55   | 21.7  | 0,75 |
|                        | Бутерброд с маслом                       | 3   | 6   | 50/20 | 3.91         | 9.59         | 26.69         | 208.67         | 0.02           | 1.4   | 59    | 0.47 | 168.0 | 9.45   | 16.0  | 0.14 |
| <b>Итого:</b>          |                                          |     |     |       | <b>22.77</b> | <b>29.35</b> | <b>127.45</b> | <b>784.99</b>  |                |       |       |      |       |        |       |      |
| <b>Обед:</b>           | Овощи порционные                         | 83  | 8   | 100   | 0.9          | 0,15         | 3.85          | 18.5           | 0.32           | 17,9  | 0.2   | 4.54 | 36,2  | 328,4  | 59,0  | 3,7  |
|                        | Щи со сметаной на курином бульоне        | 20  | 5   | 250   | 1.68         | 1.34         | 7.38          | 48.3           | 0.06           | 19,74 | 0.02  | 1.8  | 51.8  | 56,9   | 26,4  | 0.62 |
|                        | Куры тушеные с овощами в сметанном соусе | 74  | 171 | 100   | 17.65        | 14.58        | 4.7           | 221.0          | 0,05           | 0.02  | 3.36  | 0,5  | 54.5  | 132.9  | 20.3  | 1.62 |
|                        | Рис отварной                             | 36  | 105 | 200   | 4.58         | 6.18         | 57.2          | 305.94         | 0.05           | 3.7   | 0.032 | 1.02 | 17.68 | 63.6   | 13.68 | 1.16 |
|                        | Компот фруктовый                         | 113 | 9   | 200   | 3.58         | 1.76         | 17.86         | 101.6          |                | 3.2   |       |      | 14,22 |        | 0.48  | 3.08 |
|                        | Хлеб ржаной                              | 1   | 4   | 50    | 1.15         | 0.2          | 21.65         | 93.0           | 0.13           |       |       |      | 17.5  |        | 20.0  | 1.15 |
|                        | Хлеб пшеничный                           | 2   | 5   | 50    | 3.85         | 1.34         | 26.6          | 133.82         | 0.8            |       |       |      | 13.5  |        | 17.0  | 0.8  |
| <b>Итого:</b>          |                                          |     |     |       | <b>30.21</b> | <b>23.79</b> | <b>139.08</b> | <b>891.36</b>  |                |       |       |      |       |        |       |      |
| <b>Полдник:</b>        | Кондитерское изделие                     | 125 |     | 50    | 2.37         | 8.67         | 35.12         | 200.2          | 0.04           |       |       |      | 14.5  | 44.5   |       | 1.05 |
|                        | Сок фруктовый                            | 114 | 8   | 200   | 1.0          |              | 42.0          | 94.0           | 0.02           | 8.0   |       | 0.2  | 16.0  |        | 0.4   | 10.0 |
| <b>Итого:</b>          |                                          |     |     |       | <b>3.71</b>  | <b>8.67</b>  | <b>77.12</b>  | <b>294.2</b>   |                |       |       |      |       |        |       |      |
| <b>Ужин:</b>           | Икра кабачковая                          | 88  | 26  | 100   | 1.9          | 8.9          | 8.7           | 122.5          | 0.02           | 7.0   |       | 0.4  | 41.0  | 37.0   | 15.0  | 0.7  |
|                        | Рыба запеченная в молочном соусе         | 53  | 138 | 100   | 22.65        | 14.21        |               | 216.93         | 0,12           | 1.34  | 0.07  | 4.57 | 16.9  | 143.4  | 18.3  | 1.24 |
|                        | Пюре картофельное                        | 32  | 7   | 200   | 4.34         | 6.24         | 15.56         | 135.76         | 0,19           | 24,2  |       | 0,2  | 49,3  | 115,5  | 37    | 1,3  |
|                        | Чай с лимоном                            | 121 | 15  | 200   | 0.22         | 2.06         | 13.3          | 72.62          |                | 4.06  |       | 0.06 | 15.16 |        | 0.58  | 5.6  |
|                        | Хлеб ржаной                              | 1   | 4   | 50    | 1.15         | 0.2          | 21.65         | 93.0           | 0.13           |       |       |      | 17.5  |        | 20.0  | 1.15 |
|                        | Хлеб пшеничный                           | 2   | 5   | 50    | 3.85         | 1.34         | 26.6          | 133.82         | 0.8            |       |       |      | 13.5  |        | 17.0  | 0.8  |
| <b>Итого:</b>          |                                          |     |     |       | <b>36.69</b> | <b>19.33</b> | <b>92.28</b>  | <b>690.14</b>  |                |       |       |      |       |        |       |      |
| <b>Ужин 2</b>          | Фрукты                                   | 120 | 161 | 200   | 0.41         |              | 21.0          | 46.0           | 0.02           | 26.0  |       |      | 32    | 75.8   | 18    | 4.4  |
|                        | Кисломолочный продукт                    | 118 | 26  | 200   | 5.6          | 6.4          | 8.2           | 112.8          | 0.08           | 0.14  | 0.04  | 0.28 | 240   | 190    | 28    | 0.2  |
| <b>Итого:</b>          |                                          |     |     |       | <b>6.01</b>  | <b>6.4</b>   | <b>29.2</b>   | <b>158.8</b>   |                |       |       |      |       |        |       |      |
| <b>Всего за день:</b>  |                                          |     |     |       | <b>99.39</b> | <b>87.54</b> | <b>465.13</b> | <b>2819.49</b> |                |       |       |      |       |        |       |      |



| Прием<br>пищи           | Наименование блюда                  | №<br>тех-й<br>карт<br>ы | №<br>реце<br>птур<br>ы | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)  |       |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|------------------------|-----------------|----------------------|--------|--------|------------------------------------------|----------------|-------|------|------|---------------------------|--------|--------|-------|
|                         |                                     |                         |                        |                 | Б                    | Ж      | У      |                                          | В <sub>1</sub> | С     | А    | РР   | Са                        | Р      | Mg     | Fe    |
| День 21                 |                                     |                         |                        |                 |                      |        |        |                                          |                |       |      |      |                           |        |        |       |
| Возраст: 12лет и старше |                                     |                         |                        |                 |                      |        |        |                                          |                |       |      |      |                           |        |        |       |
| Завтрак:                | Каша из овсяных хлопьев<br>молочная | 41                      | 108                    | 250             | 8.33                 | 13.75  | 28.3   | 270.55                                   | 0.13           | 1.13  | 0.33 | 33.6 | 225.68                    | 213.3  | 62.53  | 1.43  |
|                         | Кофейный напиток с<br>молоком       | 116                     | 18                     | 200             | 4.58                 | 5.04   | 21.96  | 151.52                                   | 0.04           | 0,9   | 0.04 | 0.16 | 184.92                    | 136.5  | 21.7   | 0,14  |
|                         | Бутерброд с маслом и<br>сыром       | 4                       | 57                     | 50/10/10        | 6.51                 | 12.27  | 26.69  | 243.19                                   | 0.16           | 0.37  | 0.13 | 1.25 | 286.67                    | 128.22 | 17.31  | 1.23  |
| Итого:                  |                                     |                         |                        |                 | 19.42                | 31.06  | 76.95  | 665.26                                   |                |       |      |      |                           |        |        |       |
| Обед:                   | Закуска овощная                     | 92                      | 57                     | 100             | 0.84                 | 7.15   | 4.77   | 86.79                                    | 0.04           | 3.21  | 0.11 | 0.42 | 35.96                     | 46.64  | 124.68 | 11.36 |
|                         | Суп с мясными<br>фрикадельками      | 21                      | 209                    | 300             | 17.85                | 14.19  | 15.66  | 175.89                                   | 0.15           | 10.08 | 0.09 | 1.89 | 72.3                      | 235.43 | 47.55  | 3.6   |
|                         | Суфле яичное с сыром                | 43                      | 16                     | 250             | 23.1                 | 24.55  | 7.43   | 343.05                                   | 0.1            | 0.73  | 0.55 |      | 455.6                     | 113,68 | 43.73  | 3.2   |
|                         | Компот фруктовый                    | 113                     | 9                      | 200             | 3.58                 | 1.76   | 17.86  | 101.6                                    |                | 3.2   |      |      | 14.22                     |        | 0.48   | 3.08  |
|                         | Хлеб ржаной                         | 1                       | 4                      | 50              | 1.15                 | 0.2    | 21.65  | 93.0                                     | 0.13           |       |      |      | 17.5                      |        | 20.0   | 1.15  |
|                         | Хлеб пшеничный                      | 2                       | 5                      | 50              | 3.85                 | 1.34   | 26.6   | 133.82                                   | 0.8            |       |      |      | 13.5                      |        | 17.0   | 0.8   |
| Итого:                  |                                     |                         |                        |                 | 52.21                | 39.12  | 115.67 | 936.74                                   |                |       |      |      |                           |        |        |       |
| Полдник:                | Кондитерское изделие                | 125                     |                        | 50              | 2.37                 | 8.67   | 15.12  | 200.2                                    | 0.04           |       |      |      | 14.5                      | 44.5   |        | 1.05  |
|                         | Сок фруктовый                       | 114                     | 8                      | 200             | 1.0                  |        | 42.0   | 94.0                                     | 0.02           | 8.0   |      | 0.2  | 16.0                      |        | 0.4    | 10.0  |
| Итого:                  |                                     |                         |                        |                 | 3.37                 | 8.67   | 57.12  | 294.2                                    |                |       |      |      |                           |        |        |       |
| Ужин:                   | Овощи порционные                    | 84                      | 9                      | 100             | 0.8                  | 0,1    | 2.7    | 14.0                                     | 0.03           | 10.0  |      | 0.2  | 23.0                      | 42.0   | 14.0   | 0.6   |
|                         | Плов из курицы                      | 167                     | 138                    | 250             | 22.8                 | 17.89  | 40.2   | 521.0                                    | 0,17           | 5.28  | 0.03 | 2.34 | 44.56                     | 234.69 | 56.01  | 2.32  |
|                         | Чай с лимоном                       | 121                     | 15                     | 200             | 0.22                 | 2.06   | 13.3   | 72.62                                    |                | 4.06  |      | 0.06 | 15.16                     |        | 0.58   | 5.6   |
|                         | Хлеб ржаной                         | 1                       | 4                      | 50              | 1.15                 | 0.2    | 21.65  | 93.0                                     | 0.13           |       |      |      | 17.5                      |        | 20.0   | 1.15  |
|                         | Хлеб пшеничный                      | 2                       | 5                      | 50              | 3.85                 | 1.34   | 26.6   | 133.82                                   | 0.8            |       |      |      | 13.5                      |        | 17.0   | 0.8   |
| Итого:                  |                                     |                         |                        |                 | 28.82                | 27.77  | 104.45 | 834.44                                   |                |       |      |      |                           |        |        |       |
| Ужин 2:                 | Фрукты свежие                       | 120                     | 161                    | 200             | 0.82                 |        | 42.0   | 96.0                                     | 0.02           | 26.0  |      |      | 32                        | 75.8   | 18     | 4.4   |
| Итого:                  |                                     |                         |                        |                 | 0.82                 |        | 42.0   | 96.0                                     |                |       |      |      |                           |        |        |       |
| Всего за<br>день:       |                                     |                         |                        |                 | 104.64               | 106.62 | 396.19 | 2826.64                                  |                |       |      |      |                           |        |        |       |

| Прием<br>пищи   | Наименование блюда                  | №<br>тех-й<br>карты | №<br>рецеп-<br>туры | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)  |      |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|-----------------|-------------------------------------|---------------------|---------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|------------------------------------------|----------------|------|-------|------|---------------------------|--------|--------|-------|
|                 |                                     |                     |                     |                 | Б                    | Ж     | У      |                                          | В <sub>1</sub> | С    | А     | РР   | Са                        | Р      | Mg     | Fe    |
| День 21         |                                     |                     |                     |                 |                      |       |        |                                          |                |      |       |      |                           |        |        |       |
| Возраст:7-11лет |                                     |                     |                     |                 |                      |       |        |                                          |                |      |       |      |                           |        |        |       |
|                 | Каша из овсяных хлопьев<br>молочная | 41                  | 108                 | 200             | 6.66                 | 11.0  | 22.64  | 216.44                                   | 0.1            | 0.9  | 0.26  | 0.34 | 190.82                    | 201.2  | 46.26  | 0.9   |
|                 | Кофейный напиток с<br>молоком       | 116                 | 18                  | 200             | 4.58                 | 5.04  | 21.96  | 151.52                                   | 0.04           | 0,9  | 0.04  | 0.16 | 184.92                    | 136.5  | 21.7   | 0,14  |
|                 | Бутерброд с маслом и<br>сыром       | 4                   | 57                  | 50/10/10        | 6.51                 | 12.27 | 26.69  | 243.19                                   | 0.16           | 0.37 | 0.13  | 1.25 | 286.67                    | 128.22 | 17.31  | 1.23  |
| Итого:          |                                     |                     |                     |                 | 17.75                | 28.31 | 71.29  | 611.15                                   |                |      |       |      |                           |        |        |       |
| Обед:           | Закуска овощная                     | 92                  | 57                  | 100             | 0.84                 | 7.15  | 4.77   | 86.79                                    | 0.04           | 3.21 | 0.11  | 0.42 | 35.96                     | 46.64  | 124.68 | 11.36 |
|                 | Суп с мясными<br>фрикадельками      | 21                  | 209                 | 250             | 14.88                | 11.83 | 13.05  | 146.58                                   | 0.13           | 8.4  | 0.075 | 1.58 | 60.25                     | 196.2  | 39.63  | 3.0   |
|                 | Яичное суфле с сыром                | 43                  | 16                  | 200             | 18.48                | 19.24 | 5.94   | 274.44                                   | 0.08           | 0.58 | 0.44  | 0.34 | 364.48                    | 367.72 | 34.98  | 2,56  |
|                 | Компот фруктовый                    | 113                 | 9                   | 200             | 3.58                 | 1.76  | 17.86  | 101.6                                    |                | 3.2  |       |      | 14.22                     |        | 0.48   | 3.08  |
|                 | Хлеб ржаной                         | 1                   | 4                   | 50              | 1.15                 | 0.2   | 21.65  | 93.0                                     | 0.13           |      |       |      | 17.5                      |        | 20.0   | 1.15  |
|                 | Хлеб пшеничный                      | 2                   | 5                   | 50              | 3.85                 | 1.34  | 26.6   | 133.82                                   | 0.8            |      |       |      | 13.5                      |        | 17.0   | 0.8   |
| Итого:          |                                     |                     |                     |                 | 44.24                | 32.45 | 106.82 | 823.74                                   |                |      |       |      |                           |        |        |       |
| Полдник:        | Кондитерское изделие                | 125                 |                     | 50              | 2.37                 | 8.67  | 15.12  | 200.2                                    | 0.04           |      |       |      | 14.5                      | 44.5   |        | 1.05  |
|                 | Сок фруктовый                       | 114                 | 8                   | 200             | 1.0                  |       | 42.0   | 94.0                                     | 0.02           | 8.0  |       | 0.2  | 16.0                      |        | 0.4    | 10.0  |
| Итого:          |                                     |                     |                     |                 | 3.37                 | 8.67  | 57.12  | 294.2                                    |                |      |       |      |                           |        |        |       |
| Ужин:           | Овощи порционные                    | 84                  | 9                   | 100             | 0.8                  | 0,1   | 2.7    | 14.0                                     | 0.03           | 10.0 |       | 0.2  | 23.0                      | 42.0   | 14.0   | 0.6   |
|                 | Плов из курицы                      | 167                 | 138                 | 250             | 18.2                 | 23.3  | 32.2   | 417.0                                    | 0,17           | 5.28 | 0.03  | 2.34 | 44.56                     | 234.69 | 56.01  | 2.32  |
|                 | Чай с лимоном                       | 121                 | 15                  | 200             | 0.22                 | 2.06  | 13.3   | 72.62                                    |                | 4.06 |       | 0.06 | 15.16                     |        | 0.58   | 5.6   |
|                 | Хлеб ржаной                         | 1                   | 4                   | 50              | 1.15                 | 0.2   | 21.65  | 93.0                                     | 0.13           |      |       |      | 17.5                      |        | 20.0   | 1.15  |
|                 | Хлеб пшеничный                      | 2                   | 5                   | 50              | 3.85                 | 1.34  | 26.6   | 133.82                                   | 0.8            |      |       |      | 13.5                      |        | 17.0   | 0.8   |
| Итого:          |                                     |                     |                     |                 | 24.22                | 27.77 | 96.24  | 730.44                                   |                |      |       |      |                           |        |        |       |
| Ужин 2:         | Фрукты свежие                       | 120                 | 161                 | 200             | 0.82                 |       | 42.0   | 96.0                                     | 0.02           | 26.0 |       |      | 32                        | 75.8   | 18     | 4.4   |
| Итого:          |                                     |                     |                     |                 | 0.82                 |       | 42.0   | 96.0                                     |                |      |       |      |                           |        |        |       |
| Всего за        | день:                               |                     |                     |                 | 90.4                 | 97.2  | 373.68 | 2555.53                                  |                |      |       |      |                           |        |        |       |