

И.о.начальника лагеря ГОУ ЯО «Ярославская  
школа-интернат  
имени Э.Н.Макшанцевой »  
Гордеева И.В.



**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ НА ЛАГЕРЬ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ**  
**ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ 2025 ГОД 7-10 лет**

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |       |        |      |     | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|------|-----|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | B1, мг   | C, мг | A, мг | E, мг | D, мкг | B2, мг | Ca, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | K, мг  | I, мкг | F, мг | Se, мг |      |     |             |                  |
|                                |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |        |      |     |             |                  |
|                                |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |        |      |     |             |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |        |      |     |             |                  |
|                                | 10           | 0,10             | 7,36    | 0,10        | 70,93                         | 0,00     | 0,00  | 0,08  | 0,10  | 0,00   | 0,00   | 1,02                 | 0,00   | 2,02   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 13  | 2008        |                  |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)               | 20           | 4,50             | 5,72    | 0,00        | 70,62                         | 0,01     | 0,06  | 0,04  | 0,06  | 0,00   | 0,04   | 149,60               | 5,60   | 80,00  | 0,16   | 17,60  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 15  | 2011        |                  |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                 | 200          | 5,72             | 2,66    | 28,68       | 161,21                        | 0,06     | 0,51  | 0,02  | 0,76  | 0,00   | 0,11   | 110,64               | 16,53  | 93,82  | 0,37   | 182,07 | 8,82   | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 189 | 2008        |                  |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ             | 200          | 3,95             | 3,28    | 16,65       | 113,14                        | 0,03     | 0,84  | 0,02  | 0,00  | 0,00   | 0,13   | 130,98               | 22,90  | 100,95 | 0,53   | 212,21 | 11,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 382 | 2011        |                  |
| КАКАО С МОЛОКОМ                | 70           | 5,66             | 0,78    | 34,62       | 167,97                        | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00 |     | 2008        |                  |
| хлеб пшеничный                 | 500          | 19,93            | 19,78   | 80,05       | 583,87                        | 0,10     | 1,21  | 0,16  | 0,92  | 0,00   | 0,28   | 392,24               | 45,03  | 276,79 | 1,06   | 411,88 | 19,82  | 0,00  | 0,00   | 0,00 |     |             |                  |
| Итого за прием пищи:           |              | 19,93            | 19,78   | 80,05       | 583,87                        | 0,10     | 1,21  | 0,16  | 0,92  | 0,00   | 0,28   | 392,24               | 45,03  | 276,79 | 1,06   | 411,88 | 19,82  | 0,00  | 0,00   | 0,00 |     |             |                  |
| Всего за день:                 |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |        |      |     |             |                  |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда |  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |       |        |      | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|------|--------------|------------------|
|                                |  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | D, мкг | В2, мг               | Са, мг | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | K, мг  | I, мкг | F, мг | Se, мг |      |              |                  |
|                                |  |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |        |      |              |                  |
| Завтрак                        |  |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |        |      |              |                  |
|                                |  | 150          | 11,47            | 14,94   | 8,92        | 216,32                        | 0,07     | 0,98  | 0,22  | 1,78  | 1,66   | 0,33                 | 93,95  | 17,89  | 176,21 | 1,81   | 203,09 | 18,96  | 0,00  | 0,00   | 219  | 2011         |                  |
| ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ       |  | 180          | 2,84             | 2,84    | 23,13       | 129,33                        | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 379    | 2011 |              |                  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ     |  | 70           | 5,34             | 0,43    | 35,13       | 165,77                        | 0,11     | 0,00  | 0,00  | 1,37  | 0,00   | 0,04                 | 16,10  | 23,10  | 58,80  | 1,40   | 90,30  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |      | 2008         |                  |
| хлеб пшеничный                 |  | 100          | 0,40             | 0,30    | 10,30       | 47,00                         | 0,02     | 5,00  | 0,00  | 0,36  | 0,00   | 0,03                 | 19,00  | 12,00  | 16,00  | 2,00   | 155,00 | 1,00   | 0,00  | 0,00   |      | 2008         |                  |
| ГРУША                          |  | 70           |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |        |      |              |                  |
| Итого за прием пищи:           |  | 500          | 20,05            | 18,51   | 77,48       | 558,42                        | 0,20     | 5,98  | 0,22  | 3,51  | 1,66   | 0,40                 | 129,05 | 52,99  | 251,01 | 5,21   | 448,39 | 19,96  | 0,00  | 0,00   |      |              |                  |
| Всего за день:                 |  |              | 20,05            | 18,51   | 77,48       | 558,42                        | 0,20     | 5,98  | 0,22  | 3,51  | 1,66   | 0,40                 | 129,05 | 52,99  | 251,01 | 5,21   | 448,39 | 19,96  | 0,00  | 0,00   |      |              |                  |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |       |        |     |      | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|-------|--------|-----|------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | B1, мг   | C, мг | A, мг | E, мг | D, мкг | B2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг                | Fe, мг | K, мг  | I, мкг | F, мг | Se, мг |     |      |             |                  |
|                                |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |        |        |                      |        |        |        |       |        |     |      |             |                  |
|                                |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |        |        |                      |        |        |        |       |        |     |      |             |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |        |        |                      |        |        |        |       |        |     |      |             |                  |
|                                | 10           | 2,25             | 2,86    | 0,00        | 35,31                         | 0,00     | 0,09  | 0,02  | 0,03  | 0,00   | 0,02   | 74,80  | 2,80   | 40,00                | 0,08   | 6,80   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 15  | 2011 |             |                  |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                 | 15           | 0,15             | 11,04   | 0,15        | 106,40                        | 0,00     | 0,00  | 0,12  | 0,15  | 0,00   | 0,00   | 1,53   | 0,00   | 3,03                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 13  | 2008 |             |                  |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)               | 200          | 8,61             | 3,82    | 33,46       | 203,09                        | 0,18     | 0,48  | 0,02  | 3,27  | 0,00   | 0,18   | 108,79 | 99,56  | 199,32               | 3,20   | 322,56 | 9,98   | 0,00  | 0,00   | 184 | 2008 |             |                  |
| КАША ГРЕЧЕВАЯ ВЯЗКАЯ           | 200          | 3,95             | 3,28    | 16,65       | 113,14                        | 0,03     | 0,64  | 0,02  | 0,00  | 0,00   | 0,13   | 130,98 | 22,90  | 100,95               | 0,53   | 212,21 | 11,00  | 0,00  | 0,00   | 382 | 2011 |             |                  |
| КАКАО С МОЛОКОМ                | 80           | 6,41             | 0,85    | 39,31       | 190,74                        | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 6,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   |     | 2008 |             |                  |
| хлеб пшеничный                 | 605          | 21,37            | 21,85   | 89,57       | 648,66                        | 0,21     | 1,15  | 0,18  | 3,45  | 0,00   | 0,33   | 317,10 | 125,26 | 343,30               | 3,81   | 543,57 | 20,98  | 0,00  | 0,00   |     |      |             |                  |
| Итого за прием пищи:           |              | 21,37            | 21,85   | 89,57       | 648,66                        | 0,21     | 1,15  | 0,18  | 3,45  | 0,00   | 0,33   | 317,10 | 125,26 | 343,30               | 3,81   | 543,57 | 20,98  | 0,00  | 0,00   |     |      |             |                  |
| Всего за день:                 |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |        |        |                      |        |        |        |       |        |     |      |             |                  |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | 4 день           |         |              |                               |          |       |       |       |        |        | Минеральные вещества |       |        |       |        |       |        |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|--------|--------------|------------------|
|                                |              | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        | Ca, мг | Mg, мг               | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг |        |              |                  |
|                                |              | Белок, г         | Жиры, г | Угловод м, г |                               | B1, мг   | C, мг | A, мг | E, мг | D, мкг |        |                      |       |        |       |        |       |        | B2, мг |              |                  |
|                                |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |       |        |       |        |       |        |        |              |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |       |        |       |        |       |        |        |              |                  |
|                                | 150          | 26,86            | 17,51   | 24,41        | 370,47                        | 0,06     | 0,29  | 0,07  | 2,02  | 0,09   | 0,29   | 210,73               | 33,98 | 284,03 | 1,11  | 202,17 | 1,34  | 0,00   | 0,00   | 224          | 2008             |
|                                | 200          | 0,20             | 0,00    | 10,60        | 44,10                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 393          | 2012             |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА           | 50           | 3,88             | 0,25    | 25,13        | 118,38                        | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   |              | 2008             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                  | 100          | 0,60             | 0,20    | 7,50         | 38,00                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   |              | 2008             |
| хлеб пшеничный                 | 500          | 31,74            | 17,96   | 67,64        | 670,95                        | 0,06     | 0,29  | 0,07  | 2,02  | 0,09   | 0,29   | 210,73               | 33,98 | 284,03 | 1,11  | 202,17 | 1,34  | 0,00   | 0,00   |              |                  |
| МАНДАРИН                       |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |       |        |       |        |       |        |        |              |                  |
| Итого за прием пищи:           |              | 31,74            | 17,96   | 67,64        | 670,95                        | 0,06     | 0,29  | 0,07  | 2,02  | 0,09   | 0,29   | 210,73               | 33,98 | 284,03 | 1,11  | 202,17 | 1,34  | 0,00   | 0,00   |              |                  |
| Всего за день:                 |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |       |        |       |        |       |        |        |              |                  |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        |        |        | Минеральные вещества |        |       |        |       |        |     |      | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|----------------------|--------|-------|--------|-------|--------|-----|------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | D, мкг | B2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг                | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг |     |      |             |                  |
|                                |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |        |        |                      |        |       |        |       |        |     |      |             |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |        |        |                      |        |       |        |       |        |     |      |             |                  |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)               | 10           | 0,10             | 7,40    | 0,10        | 75,40                         | 0,00     | 0,00  | 0,07  | 0,10  | 0,00   | 0,00   | 1,01   | 0,00   | 2,01                 | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 13  | 2008 |             |                  |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                  | 40           | 4,96             | 4,49    | 0,27        | 61,30                         | 0,02     | 0,00  | 0,10  | 0,81  | 0,89   | 0,15   | 19,92  | 4,35   | 69,55                | 0,91   | 56,35 | 8,05   | 0,00  | 0,00   | 213 | 2012 |             |                  |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ            | 200          | 7,10             | 7,40    | 34,80       | 234,90                        | 0,15     | 1,29  | 0,05  | 0,13  | 0,00   | 0,00   | 141,90 | 46,44  | 176,02               | 2,58   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 199 | 2008 |             |                  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ     | 180          | 2,80             | 2,20    | 13,60       | 85,70                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 379 | 2011 |             |                  |
| хлеб пшеничный                 | 70           | 5,30             | 0,40    | 35,10       | 165,80                        | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |     | 2008 |             |                  |
| Итого за прием пищи:           | 500          | 20,26            | 21,89   | 83,87       | 623,10                        | 0,17     | 1,29  | 0,22  | 1,04  | 0,89   | 0,15   | 162,83 | 50,79  | 249,58               | 3,49   | 56,35 | 8,05   | 0,00  | 0,00   |     |      |             |                  |
| Всего за день:                 |              | 20,26            | 21,89   | 83,87       | 623,10                        | 0,17     | 1,29  | 0,22  | 1,04  | 0,89   | 0,15   | 162,83 | 50,79  | 249,58               | 3,49   | 56,35 | 8,05   | 0,00  | 0,00   |     |      |             |                  |

6 день

| 6 ДЕНЬ                         |              |                  |         |                  |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |       |        |       |        |              |                  |     |      |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|------------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|--------------|------------------|-----|------|
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |                  | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |       |        |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |     |      |
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Угледо-<br>бы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг |              |                  |     |      |
|                                |              |                  |         |                  |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |       |        |       |        |              |                  |     |      |
| Завтрак                        |              |                  |         |                  |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |       |        |       |        |              |                  |     |      |
|                                | 15           | 3,40             | 4,30    | 0,00             | 53,00                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00         | 0,00             | 15  | 2011 |
| Сыр (ПОРЦИЯМИ)                 | 10           | 0,10             | 7,30    | 0,10             | 70,80                         | 0,00     | 0,00  | 0,07  | 0,10  | 0,00   | 0,00   | 1,01                 | 0,00   | 2,01   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00         | 0,00             | 13  | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)               | 200          | 8,60             | 7,20    | 33,40            | 233,00                        | 0,18     | 1,29  | 0,05  | 0,52  | 0,00   | 0,00   | 124,97               | 109,50 | 228,03 | 3,86   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00         | 0,00             | 184 | 2008 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ          | 200          | 3,20             | 2,40    | 15,00            | 95,20                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00         | 0,00             | 379 | 2011 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ     | 75           | 6,00             | 0,80    | 36,70            | 178,00                        | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00         | 0,00             |     | 2008 |
| хлеб пшеничный                 | 500          | 21,30            | 22,00   | 85,20            | 630,00                        | 0,18     | 1,29  | 0,12  | 0,62  | 0,00   | 0,00   | 125,98               | 109,50 | 230,04 | 3,86   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00         | 0,00             |     |      |
| Итого за прием пищи:           |              | 21,30            | 22,00   | 85,20            | 630,00                        | 0,18     | 1,29  | 0,12  | 0,62  | 0,00   | 0,00   | 125,98               | 109,50 | 230,04 | 3,86   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00         | 0,00             |     |      |
| Всего за день:                 |              | 21,30            | 22,00   | 85,20            | 630,00                        | 0,18     | 1,29  | 0,12  | 0,62  | 0,00   | 0,00   | 125,98               | 109,50 | 230,04 | 3,86   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00         | 0,00             |     |      |

## 7 день

| 7 день                         |                 |                  |         |                                          |                 |        |       |       |       |       |        |                      |           |        |        |        |       |       |        |     | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|--------------------------------|-----------------|------------------|---------|------------------------------------------|-----------------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|----------------------|-----------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|-----|---------------------|---------------------|
| Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |         | Энергети-<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | Витамины        |        |       |       |       |       |        | Минеральные вещества |           |        |        |        |       |       |        |     |                     |                     |
|                                |                 | Белки, г         | Жиры, г |                                          | Углевод<br>ы, г | B1, мг | C, мг | A, мг | E, мг | D, мг | B2, мг | Ca, мг               | Mg,<br>мг | P, мг  | Fe, мг | K, мг  | I, мг | F, мг | Se, мг |     |                     |                     |
| Завтрак                        |                 |                  |         |                                          |                 |        |       |       |       |       |        |                      |           |        |        |        |       |       |        |     |                     |                     |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА           | 150             | 26,66            | 17,51   | 24,41                                    | 370,47          | 0,06   | 0,29  | 0,07  | 2,02  | 0,09  | 0,29   | 210,73               | 33,98     | 284,03 | 1,11   | 202,17 | 1,34  | 0,00  | 0,00   | 224 | 2008                |                     |
| КАКАО С МОЛОКОМ                | 200             | 3,90             | 3,30    | 13,70                                    | 101,10          | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00      | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 382 | 2011                |                     |
| хлеб пшеничный                 | 50              | 3,80             | 0,30    | 25,10                                    | 118,40          | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00      | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00   |     | 2008                |                     |
| МАНДАРИН                       | 100             | 0,80             | 0,20    | 7,50                                     | 38,00           | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00      | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00   |     |                     |                     |
| Итого за прием пищи:           | 500             | 35,36            | 21,31   | 70,71                                    | 627,97          | 0,06   | 0,29  | 0,07  | 2,02  | 0,09  | 0,29   | 210,73               | 33,98     | 284,03 | 1,11   | 202,17 | 1,34  | 0,00  | 0,00   |     |                     |                     |
| Всего за день:                 |                 | 35,36            | 21,31   | 70,71                                    | 627,97          | 0,06   | 0,29  | 0,07  | 2,02  | 0,09  | 0,29   | 210,73               | 33,98     | 284,03 | 1,11   | 202,17 | 1,34  | 0,00  | 0,00   |     |                     |                     |

## 8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |       |        |       |        |     |      | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|-----|------|--------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | К, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг |     |      |              |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |       |        |       |        |     |      |              |                  |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                 | 15           | 3,40             | 4,30    | 0,00         | 53,00                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 15  | 2011 |              |                  |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)               | 10           | 0,10             | 7,30    | 0,10         | 70,80                         | 0,00     | 0,00  | 0,08  | 0,10  | 0,00   | 0,00   | 1,02                 | 0,00   | 2,02   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 13  | 2008 |              |                  |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ             | 200          | 6,40             | 7,20    | 29,80        | 209,10                        | 0,08     | 1,29  | 0,05  | 0,65  | 0,00   | 0,00   | 136,74               | 19,35  | 113,52 | 1,29   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 189 | 2008 |              |                  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ     | 200          | 3,20             | 2,40    | 15,00        | 95,20                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 379 | 2011 |              |                  |
| хлеб пшеничный                 | 75           | 6,00             | 0,80    | 36,60        | 177,40                        | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |     | 2008 |              |                  |
| Итого за прием пищи:           | 500          | 19,10            | 22,00   | 81,50        | 605,50                        | 0,08     | 1,29  | 0,13  | 0,75  | 0,00   | 0,00   | 137,76               | 19,35  | 115,54 | 1,29   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |     |      |              |                  |
| Всего за день:                 |              | 19,10            | 22,00   | 81,50        | 605,50                        | 0,08     | 1,29  | 0,13  | 0,75  | 0,00   | 0,00   | 137,76               | 19,35  | 115,54 | 1,29   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |     |      |              |                  |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |       |        |       |        |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг |              |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |       |        |       |        |       |        |              |                  |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                 | 15           | 3,40             | 4,30    | 0,00         | 53,00                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 15           | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 200          | 0,00             | 0,00    | 14,60        | 58,10                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 5,00                 | 4,00   | 8,00  | 1,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 430          | 2008             |
| ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ       | 150          | 11,40            | 15,00   | 9,00         | 216,20                        | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 219          | 2011             |
| БАНАН                          | 100          | 1,50             | 0,50    | 33,00        | 96,00                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| хлеб пшеничный                 | 40           | 3,10             | 0,20    | 20,10        | 94,70                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:           | 505          | 19,40            | 20,00   | 76,70        | 518,00                        | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 5,00                 | 4,00   | 8,00  | 1,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              |                  |
| Всего за день:                 |              | 19,40            | 20,00   | 76,70        | 518,00                        | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 5,00                 | 4,00   | 8,00  | 1,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              |                  |

## 10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецепту |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|--------------|-----------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | K, мг  | I, мкг | F, мг | Se, мг |              |                 |
| Завтрак                        |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |        |              |                 |
|                                | 10           | 2,20             | 2,90    | 0,00         | 35,30                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 15           | 2011            |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                 | 10           | 2,20             | 2,90    | 0,00         | 35,30                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 15           | 2011            |
| КАША "ДРУЖБА"                  | 200          | 6,40             | 9,20    | 27,30        | 217,00                        | 0,10     | 2,05  | 0,08  | 0,21  | 0,00   | 0,00   | 186,55               | 34,85  | 176,30 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 382          | 2011            |
| КАКАО С МОЛОКОМ                | 180          | 3,60             | 3,00    | 15,00        | 101,90                        | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              | 2008            |
| хлеб пшеничный                 | 30           | 2,40             | 0,30    | 14,80        | 71,50                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              | 2008            |
| ЯБЛОКО                         | 100          | 0,40             | 0,40    | 9,80         | 47,00                         | 0,03     | 10,00 | 0,01  | 0,63  | 0,00   | 0,02   | 16,00                | 8,00   | 11,00  | 2,20   | 278,00 | 2,00   | 0,00  | 0,00   |              |                 |
| Итого за прием пищи:           | 520          | 15,00            | 15,80   | 66,90        | 472,70                        | 0,13     | 12,05 | 0,09  | 0,84  | 0,00   | 0,02   | 202,55               | 42,85  | 187,30 | 2,20   | 278,00 | 2,00   | 0,00  | 0,00   |              |                 |
| Всего за день:                 |              | 15,00            | 15,80   | 66,90        | 472,70                        | 0,13     | 12,05 | 0,09  | 0,84  | 0,00   | 0,02   | 202,55               | 42,85  | 187,30 | 2,20   | 278,00 | 2,00   | 0,00  | 0,00   |              |                 |

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                                                                    | Пищевые вещества |         |                | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |       |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |          |        |          |        |       |        |  |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|----------------|-------------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|----------|--------|----------|--------|-------|--------|--|
|                                                                          | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы,<br>г |                                     | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг    | Fe, мг | K, мг    | I, мкг | F, мг | Se, мг |  |
| Итого за весь период                                                     | 223,51           | 201,10  | 779,62         | 5 839,19                            | 1,19     | 24,84 | 1,26  | 15,17 | 2,73   | 1,76   | 1 893,97             | 517,73 | 2 229,62 | 24,14  | 2 142,53 | 73,49  | 0,00  | 0,00   |  |
| Среднее значение за период                                               | 22,35            | 20,11   | 77,96          | 583,92                              | 0,12     | 2,48  | 0,13  | 1,52  | 0,27   | 0,18   | 189,40               | 51,77  | 222,96   | 2,41   | 214,25   | 7,35   | 0,00  | 0,00   |  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 15.3             | 31.0    | 53.7           |                                     |          |       |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |  |

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

| Возраст детей | Завтрак |
|---------------|---------|
| 7-11 завтрак  | 503     |

1 день

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |       |        |     | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|-----|-------------|------------------|
|                                 |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | B1, мг   | C, мг | A, мг | E, мг | D, мкг | B2, мг | Ca, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | K, мг    | I, мкг | F, мг | Se, мг |     |             |                  |
| Обед                            |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |     |             |                  |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ        | 200          | 5,81             | 0,29    | 12,92       | 77,87                         | 0,07     | 6,00  | 0,27  | 1,21  | 0,00   | 0,09   | 23,64                | 20,73  | 51,73  | 1,93   | 373,44   | 3,63   | 0,00  | 0,00   | 87  | 2011        |                  |
| МЯСО ТУШЕНОЕ                    | 90           | 13,97            | 15,12   | 2,76        | 202,96                        | 0,04     | 0,68  | 0,06  | 1,99  | 0,00   | 0,09   | 8,67                 | 16,10  | 119,02 | 1,75   | 282,32   | 5,90   | 0,00  | 0,00   | 257 | 2008        |                  |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ               | 150          | 3,15             | 5,06    | 21,35       | 143,93                        | 0,12     | 10,36 | 0,03  | 0,24  | 0,08   | 0,10   | 35,49                | 29,07  | 84,14  | 1,18   | 761,37   | 8,47   | 0,00  | 0,00   | 335 | 2008        |                  |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ курага | 180          | 0,12             | 0,01    | 22,15       | 89,49                         | 0,00     | 0,54  | 0,01  | 0,20  | 0,00   | 0,01   | 11,31                | 3,83   | 4,13   | 0,12   | 50,28    | 0,27   | 0,00  | 0,00   | 401 | 2008        |                  |
| ПЕЧЕНЬЕ                         | 40           | 3,00             | 3,92    | 29,76       | 166,80                        | 0,03     | 0,00  | 0,01  | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 11,60                | 8,00   | 36,00  | 0,84   | 44,00    | 0,00   | 0,00  | 0,00   |     | 2008        |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                     | 40           | 2,59             | 0,40    | 17,04       | 81,76                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   |     | 2008        |                  |
| Итого за прием пищи:            | 700          | 28,64            | 24,80   | 105,98      | 762,81                        | 0,26     | 17,58 | 0,38  | 3,64  | 0,08   | 0,31   | 90,71                | 77,73  | 295,02 | 5,82   | 1 511,41 | 18,27  | 0,00  | 0,00   |     |             |                  |
| Всего за день:                  |              | 28,64            | 24,80   | 105,98      | 762,81                        | 0,26     | 17,58 | 0,38  | 3,64  | 0,08   | 0,31   | 90,71                | 77,73  | 295,02 | 5,82   | 1 511,41 | 18,27  | 0,00  | 0,00   |     |             |                  |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Угледо-<br>ы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | K, мг    | I, мкг | F, мг | Se, мг |              |                  |
| Обед                           |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                  | 60           | 0,48             | 0,06    | 1,50            | 8,37                          | 0,02     | 5,98  | 0,01  | 0,06  | 0,00   | 0,02   | 13,75                | 8,37   | 25,12  | 0,60   | 84,32    | 1,79   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с мясом       | 200          | 7,29             | 6,90    | 15,40           | 153,02                        | 0,10     | 7,68  | 0,16  | 1,16  | 0,00   | 0,09   | 21,93                | 28,83  | 99,58  | 1,59   | 637,92   | 7,27   | 0,00  | 0,00   | 77           | 2012             |
| ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ         | 90           | 11,97            | 10,46   | 14,66           | 206,19                        | 0,07     | 0,78  | 0,03  | 3,92  | 0,00   | 0,05   | 31,25                | 22,97  | 140,23 | 0,62   | 278,97   | 83,35  | 0,00  | 0,00   | 239          | 2011             |
| РИС ОТВАРНОЙ                   | 150          | 3,72             | 8,53    | 38,84           | 246,98                        | 0,03     | 0,00  | 0,04  | 0,46  | 0,15   | 0,03   | 9,88                 | 24,60  | 75,43  | 0,54   | 55,64    | 0,76   | 0,00  | 0,00   | 325          | 2008             |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА    | 180          | 0,59             | 0,24    | 18,11           | 88,29                         | 0,01     | 79,20 | 0,15  | 0,00  | 0,00   | 0,05   | 17,19                | 4,37   | 2,75   | 0,49   | 9,84     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 398          | 2012             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 30           | 1,97             | 0,30    | 12,89           | 61,84                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:           | 710          | 26,02            | 26,49   | 101,40          | 764,69                        | 0,23     | 93,64 | 0,39  | 5,60  | 0,15   | 0,24   | 94,00                | 89,14  | 343,11 | 3,84   | 1 066,69 | 93,17  | 0,00  | 0,00   |              |                  |
| Всего за день:                 |              | 26,02            | 26,49   | 101,40          | 764,69                        | 0,23     | 93,64 | 0,39  | 5,60  | 0,15   | 0,24   | 94,00                | 89,14  | 343,11 | 3,84   | 1 066,69 | 93,17  | 0,00  | 0,00   |              |                  |

### 3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Ca, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | K, мг  | I, мкг | F, мг | Se, мг |              |                  |
|                                |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |        |              |                  |
| Обед                           |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |        |              |                  |
|                                | 60           | 5,56             | 5,18    | 1,97         | 77,04                         | 0,02     | 2,79  | 0,01  | 0,05  | 0,00   | 0,06   | 29,04                | 24,68  | 82,92  | 0,66   | 76,50  | 0,72   | 0,00  | 0,00   | 60           | 2008             |
| СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ                 | 60           | 5,56             | 5,18    | 1,97         | 77,04                         | 0,02     | 2,79  | 0,01  | 0,05  | 0,00   | 0,06   | 29,04                | 24,68  | 82,92  | 0,66   | 76,50  | 0,72   | 0,00  | 0,00   | 60           | 2008             |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ с курицей        | 250          | 9,80             | 10,00   | 18,10        | 230,00                        | 0,08     | 11,00 | 0,22  | 0,20  | 0,00   | 0,00   | 30,00                | 22,00  | 53,00  | 0,80   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 95           | 2008             |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ     | 90           | 3,05             | 5,89    | 14,89        | 125,00                        | 0,04     | 0,12  | 0,00  | 2,10  | 0,00   | 0,04   | 30,85                | 12,88  | 55,72  | 0,82   | 79,70  | 2,12   | 0,00  | 0,00   | 294          | 2011             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ    | 150          | 5,47             | 4,64    | 34,92        | 203,49                        | 0,07     | 0,00  | 0,02  | 1,18  | 0,08   | 0,02   | 9,23                 | 7,34   | 40,69  | 0,93   | 63,48  | 0,77   | 0,00  | 0,00   | 331          | 2008             |
| НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ               | 180          | 0,09             | 0,09    | 26,34        | 107,02                        | 0,01     | 0,90  | 0,00  | 0,14  | 0,00   | 0,00   | 11,27                | 3,30   | 2,23   | 0,45   | 63,86  | 0,45   | 0,00  | 0,00   | 438          | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 40           | 2,60             | 0,40    | 16,99        | 81,55                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:           | 770          | 26,57            | 26,20   | 113,21       | 824,10                        | 0,22     | 14,81 | 0,25  | 3,67  | 0,08   | 0,12   | 110,39               | 70,18  | 234,56 | 3,66   | 283,54 | 4,06   | 0,00  | 0,00   |              |                  |
| Всего за день:                 |              | 26,57            | 26,20   | 113,21       | 824,10                        | 0,22     | 14,81 | 0,25  | 3,67  | 0,08   | 0,12   | 110,39               | 70,18  | 234,56 | 3,66   | 283,54 | 4,06   | 0,00  | 0,00   |              |                  |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |       |        |       |        |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Угледо-<br>ы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг |              |                  |
| Обед                           |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |       |        |       |        |       |        |              |                  |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ                 | 60           | 0,70             | 0,10    | 2,30            | 14,50                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ   | 200          | 4,80             | 13,50   | 11,30           | 194,60                        | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 57           | 2012             |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ | 150          | 12,80            | 13,10   | 29,20           | 293,70                        | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 284          | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ    | 180          | 0,00             | 0,00    | 8,71            | 34,83                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 7,82                 | 1,70   | 0,00  | 0,00   | 0,84  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 402          | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 60           | 3,90             | 0,60    | 25,60           | 122,60                        | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| хлеб пшеничный                 | 50           | 3,82             | 0,30    | 25,10           | 118,40                        | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:           | 700          | 26,02            | 27,60   | 102,21          | 778,63                        | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 7,82                 | 1,70   | 0,00  | 0,00   | 0,84  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              |                  |
| Всего за день:                 |              | 26,02            | 27,60   | 102,21          | 778,63                        | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 7,82                 | 1,70   | 0,00  | 0,00   | 0,84  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              |                  |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |       |        |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|----------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг  | Fe, мг | К, мг | І, мкг | F, мг | Se, мг |              |                  |
| Обед                             |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |       |        |       |        |              |                  |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 60           | 1,10             | 5,30    | 4,60         | 71,40                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ         | 200          | 7,90             | 10,40   | 16,70        | 195,80                        | 0,09     | 8,00  | 0,20  | 0,20  | 0,00   | 0,00   | 25,00                | 26,00  | 73,00  | 1,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 91           | 2008             |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                    | 200          | 26,70            | 28,30   | 42,70        | 479,00                        | 0,11     | 14,63 | 0,29  | 5,85  | 0,00   | 0,00   | 49,21                | 49,21  | 250,04 | 15,96  | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 311          | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                    | 180          | 0,00             | 0,00    | 14,60        | 58,10                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 5,00                 | 4,00   | 8,00   | 1,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 430          | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                      | 60           | 4,00             | 0,60    | 25,80        | 123,70                        | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:             | 700          | 39,70            | 44,60   | 104,40       | 928,00                        | 0,20     | 22,63 | 0,49  | 6,05  | 0,00   | 0,00   | 79,21                | 79,21  | 331,04 | 17,96  | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              |                  |
| Всего за день:                   |              | 39,70            | 44,60   | 104,40       | 928,00                        | 0,20     | 22,63 | 0,49  | 6,05  | 0,00   | 0,00   | 79,21                | 79,21  | 331,04 | 17,96  | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              |                  |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
|                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг  | Fe, мг | K, мг    | I, мкг | F, мг | Se, мг |              |                  |
|                                   |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| Обед                              |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 200          | 7,08             | 10,80   | 7,30         | 162,01                        | 0,05     | 9,62  | 0,18  | 1,96  | 0,00   | 0,08   | 45,05                | 22,07  | 83,52  | 1,38   | 353,45   | 6,52   | 0,00  | 0,00   | 84           | 2008             |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ               | 190          | 16,14            | 37,69   | 17,49        | 474,30                        | 0,44     | 9,06  | 0,01  | 2,29  | 0,00   | 0,16   | 19,07                | 42,91  | 192,46 | 2,44   | 904,77   | 12,28  | 0,00  | 0,00   | 258          | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ       | 180          | 0,00             | 0,00    | 8,71         | 34,83                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 7,82                 | 1,70   | 0,00   | 0,00   | 0,84     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 402          | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 40           | 2,60             | 0,40    | 17,10        | 82,10                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| хлеб пшеничный                    | 30           | 2,30             | 0,20    | 15,10        | 71,00                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| БАНАН                             | 100          | 1,50             | 0,50    | 21,00        | 96,00                         | 0,04     | 10,00 | 0,03  | 0,00  | 0,00   | 0,05   | 8,00                 | 42,00  | 28,00  | 0,60   | 348,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:              | 740          | 29,62            | 49,59   | 86,70        | 920,24                        | 0,53     | 28,68 | 0,22  | 4,25  | 0,00   | 0,29   | 79,94                | 108,68 | 303,98 | 4,42   | 1 607,06 | 18,80  | 0,00  | 0,00   |              |                  |
| Всего за день:                    |              | 29,62            | 49,59   | 86,70        | 920,24                        | 0,53     | 28,68 | 0,22  | 4,25  | 0,00   | 0,29   | 79,94                | 108,68 | 303,98 | 4,42   | 1 607,06 | 18,80  | 0,00  | 0,00   |              |                  |

## 7 день

| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |       |        |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
|                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод-ы, г |                               | B1, мг   | C, мг  | A, мг | E, мг | D, мкг | B2, мг | Ca, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг |              |                  |
|                                     |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |        |        |                      |        |        |        |       |        |       |        |              |                  |
| Обед                                |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |        |        |                      |        |        |        |       |        |       |        |              |                  |
|                                     | 60           | 0,70             | 0,10    | 2,30         | 14,50                         | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 77           | 2012             |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ                      | 200          | 6,50             | 7,80    | 16,80        | 169,60                        | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 309          | 2008             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с зеленым горошком | 190          | 14,00            | 16,70   | 16,60        | 274,00                        | 0,15     | 30,00  | 0,27  | 2,30  | 0,00   | 0,00   | 52,00                | 41,00  | 191,00 | 2,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 398          | 2012             |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ                       | 180          | 0,59             | 0,24    | 18,11        | 88,29                         | 0,01     | 79,20  | 0,15  | 0,00  | 0,00   | 0,05   | 17,19                | 4,37   | 2,75   | 0,49   | 9,84  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА         | 70           | 4,60             | 0,70    | 29,90        | 143,60                        | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 700          | 26,39            | 25,54   | 83,71        | 689,99                        | 0,16     | 109,20 | 0,42  | 2,30  | 0,00   | 0,05   | 69,19                | 45,37  | 193,75 | 2,49   | 9,84  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              |                  |
| Итого за прием пищи:                |              | 26,39            | 25,54   | 83,71        | 689,99                        | 0,16     | 109,20 | 0,42  | 2,30  | 0,00   | 0,05   | 69,19                | 45,37  | 193,75 | 2,49   | 9,84  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              |                  |
| Всего за день:                      |              | 26,39            | 25,54   | 83,71        | 689,99                        | 0,16     | 109,20 | 0,42  | 2,30  | 0,00   | 0,05   | 69,19                | 45,37  | 193,75 | 2,49   | 9,84  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              |                  |

## 8 день

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |       |        |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|---------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
|                                 |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод-ы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг |              |                  |
| Обед                            |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |       |        |       |        |              |                  |
| Икра морковная                  | 60           | 1,30             | 2,90    | 6,50         | 59,90                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 54           | 2011             |
| Суп с рыбными консервами        | 200          | 4,90             | 2,30    | 18,90        | 99,90                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 87           | 2011             |
| Гуляш                           | 90           | 13,30            | 14,60   | 3,10         | 197,00                        | 0,04     | 0,90  | 0,01  | 1,98  | 0,00   | 0,00   | 12,60                | 18,00  | 135,00 | 1,80   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 259          | 2008             |
| Макаронные изделия отварные     | 150          | 5,50             | 6,30    | 40,50        | 218,00                        | 0,06     | 0,00  | 0,03  | 0,80  | 0,00   | 0,00   | 10,96                | 6,97   | 35,86  | 0,80   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 331          | 2008             |
| Компот из сушеных плодов курага | 180          | 0,20             | 0,00    | 30,00        | 94,80                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,18  | 0,00   | 0,00   | 15,30                | 4,50   | 10,80  | 0,90   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 401          | 2008             |
| Хлеб ржаной                     | 30           | 2,00             | 0,30    | 12,70        | 61,20                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:            | 710          | 27,20            | 26,40   | 111,70       | 730,80                        | 0,10     | 0,90  | 0,04  | 2,96  | 0,00   | 0,00   | 38,86                | 29,47  | 181,66 | 3,50   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              |                  |
| Всего за день:                  |              | 27,20            | 26,40   | 111,70       | 730,80                        | 0,10     | 0,90  | 0,04  | 2,96  | 0,00   | 0,00   | 38,86                | 29,47  | 181,66 | 3,50   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              |                  |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        | Минеральные вещества |           |        |        |       |        |       |        | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|-----------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                               | B1, мг   | C, мг | A, мг | E, мг | D, мкг | B2, мг | Ca, мг               | Mg,<br>мг | P, мг  | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг |             |                  |
| Обед                           |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |       |        |        |                      |           |        |        |       |        |       |        |             |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                | 60           | 0,90             | 0,10    | 4,90            | 23,20                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00      | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 33          | 2011             |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ    | 200          | 7,00             | 7,60    | 11,60           | 142,80                        | 0,03     | 0,80  | 0,17  | 0,32  | 0,00   | 0,00   | 14,40                | 7,20      | 24,80  | 0,48   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 105         | 2008             |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ      | 90           | 13,10            | 13,60   | 13,40           | 227,00                        | 0,07     | 0,00  | 0,00  | 3,24  | 0,00   | 0,00   | 10,80                | 21,60     | 135,00 | 1,80   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 272         | 2008             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ              | 150          | 3,50             | 5,60    | 23,90           | 159,50                        | 0,16     | 5,55  | 0,04  | 0,22  | 0,00   | 0,00   | 52,17                | 32,19     | 94,35  | 1,22   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 335         | 2008             |
| НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ               | 180          | 0,10             | 0,10    | 26,40           | 107,10                        | 0,01     | 2,70  | 0,00  | 0,36  | 0,00   | 0,00   | 4,50                 | 1,80      | 2,70   | 0,90   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 438         | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 30           | 2,00             | 0,30    | 18,30           | 61,20                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00      | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:           | 710          | 26,60            | 27,30   | 98,50           | 720,80                        | 0,27     | 9,05  | 0,21  | 4,14  | 0,00   | 0,00   | 81,87                | 62,79     | 256,95 | 4,40   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |             |                  |
| Всего за день:                 |              | 26,60            | 27,30   | 98,50           | 720,80                        | 0,27     | 9,05  | 0,21  | 4,14  | 0,00   | 0,00   | 81,87                | 62,79     | 256,95 | 4,40   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |             |                  |

10 день

| 10 день                          |                 |                  |         |                 |                                          |          |       |       |       |        |        |                      |           |        |        |       |        |       |        |      |     |      |  | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|----------------------------------|-----------------|------------------|---------|-----------------|------------------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|-----------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|------|-----|------|--|---------------------|---------------------|
| Прием пищи, наименование блюда   | Масса<br>порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергети-<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |       |       |       |        |        | Минеральные вещества |           |        |        |       |        |       |        |      |     |      |  |                     |                     |
|                                  |                 | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                          | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg,<br>мг | Р, мг  | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг |      |     |      |  |                     |                     |
|                                  |                 |                  |         |                 |                                          |          |       |       |       |        |        |                      |           |        |        |       |        |       |        |      |     |      |  |                     |                     |
| Обед                             |                 |                  |         |                 |                                          |          |       |       |       |        |        |                      |           |        |        |       |        |       |        |      |     |      |  |                     | 2008                |
|                                  | 60              | 1,10             | 3,80    | 8,60            | 79,00                                    | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00      | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 57  | 2012 |  |                     |                     |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 200             | 5,80             | 10,20   | 10,70           | 167,10                                   | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 45,00                | 28,80     | 158,40 | 1,44   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 239 | 2008 |  |                     |                     |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ     | 90              | 14,22            | 6,00    | 20,50           | 180,00                                   | 0,14     | 0,00  | 0,07  | 3,96  | 0,00   | 0,00   | 3,60                 | 22,80     | 73,20  | 0,72   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 325 | 2008 |  |                     |                     |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ       | 150             | 3,70             | 5,80    | 38,90           | 223,00                                   | 0,02     | 0,00  | 0,06  | 0,36  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 7,82      | 1,70   | 0,00   | 0,00  | 0,84   | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 402 | 2008 |  |                     |                     |
| РИС ОТВАРНОЙ                     | 180             | 0,00             | 0,00    | 8,71            | 34,83                                    | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00      | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00 |     | 2008 |  |                     |                     |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ      | 30              | 2,00             | 0,30    | 12,70           | 61,20                                    | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 56,42                | 53,30     | 231,60 | 2,16   | 0,84  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00 |     |      |  |                     |                     |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                      | 710             | 26,82            | 26,10   | 100,11          | 745,13                                   | 0,16     | 0,00  | 0,13  | 4,32  | 0,00   | 0,00   | 56,42                | 53,30     | 231,60 | 2,16   | 0,84  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00 |     |      |  |                     |                     |
| Итого за прием пищи:             |                 | 26,82            | 26,10   | 100,11          | 745,13                                   | 0,16     | 0,00  | 0,13  | 4,32  | 0,00   | 0,00   | 56,42                | 53,30     | 231,60 | 2,16   | 0,84  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00 |     |      |  |                     |                     |
| Всего за день:                   |                 |                  |         |                 |                                          |          |       |       |       |        |        |                      |           |        |        |       |        |       |        |      |     |      |  |                     |                     |

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                                                                    | Пищевые вещества |         |                | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |        |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |          |        |          |        |       |        |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|----------------|-------------------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|----------|--------|----------|--------|-------|--------|
|                                                                          | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы,<br>г |                                     | В1, мг   | С, мг  | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг    | Fe, мг | K, мг    | I, мкг | F, мг | Se, мг |
| Итого за весь период                                                     | 283,58           | 304,62  | 1 007,92       | 7 865,19                            | 2,13     | 296,49 | 2,53  | 36,93 | 0,31   | 1,01   | 708,41               | 617,57 | 2 371,57 | 48,25  | 4 480,22 | 134,30 | 0,00  | 0,00   |
| Среднее значение за период                                               | 28,36            | 30,46   | 100,79         | 786,52                              | 0,21     | 29,65  | 0,25  | 3,69  | 0,03   | 0,10   | 70,84                | 61,76  | 237,16   | 4,83   | 448,02   | 13,43  | 0,00  | 0,00   |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 14.4             | 34.9    | 50.7           |                                     |          |        |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |

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

| Возраст детей | Обед |
|---------------|------|
| 7-11 обед     | 715  |