



УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор МОУ «СОШ №35 с  
 УИОП» г. Воркуты  
 Рябцева Ю.А.  
 Приказ №

**1 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |             |             |              |             | Минеральные вещества |               |               |             |               |              |             | № рецептуры | Сборник рецептур |       |  |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|------------------|-------|--|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               | С, мг        | В1, мг      | В2, мг      | А, мг        | Д, мкг      | Ca, мг               | P, мг         | Mg, мг        | Fe, мг      | K, мг         | I, мкг       | Se, мг      |             |                  | F, мг |  |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |              |               |                               |              |             |             |              |             |                      |               |               |             |               |              |             |             |                  |       |  |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                  | 60           | 0,48             | 0,06         | 1,50          | 8,40                          | 6,00         | 0,02        | 0,02        | 0,01         | 0,00        | 13,80                | 25,20         | 8,40          | 0,60        | 84,60         | 1,80         | 0,00        | 0,01        |                  | 2008  |  |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА      | 230          | 18,87            | 18,42        | 42,07         | 428,45                        | 3,08         | 0,10        | 0,04        | 10,87        | 0,00        | 25,14                | 111,15        | 185,98        | 1,64        | 164,40        | 2,38         | 0,01        | 0,03        | 291              | 2011  |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ        | 185/15/10    | 0,09             | 0,01         | 14,81         | 61,35                         | 1,60         | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 9,34                 | 1,98          | 2,30          | 0,09        | 17,16         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 431              | 2008  |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 40           | 3,10             | 0,39         | 18,62         | 90,40                         | 0,00         | 0,03        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 8,28                 | 31,32         | 11,88         | 0,36        | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00        |                  |       |  |
| ПЕЧЕНЬЕ                        | 50           | 3,75             | 4,90         | 37,20         | 208,50                        | 0,00         | 0,04        | 0,03        | 0,01         | 0,00        | 14,50                | 45,00         | 10,00         | 1,05        | 55,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        |                  | 2008  |  |
| КОНФЕТА ПОМАДНАЯ МОЛОЧНАЯ      | 20           | 0,30             | 1,44         | 16,36         | 79,80                         | 0,00         | 0,00        | 0,01        | 0,00         | 0,00        | 3,60                 | 8,20          | 5,40          | 0,32        | 20,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        |                  | 2008  |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>610</b>   | <b>26,69</b>     | <b>26,22</b> | <b>130,56</b> | <b>876,90</b>                 | <b>10,68</b> | <b>0,19</b> | <b>0,10</b> | <b>10,89</b> | <b>0,00</b> | <b>74,66</b>         | <b>222,85</b> | <b>223,96</b> | <b>4,06</b> | <b>341,16</b> | <b>4,18</b>  | <b>0,01</b> | <b>0,04</b> |                  |       |  |
| <b>II Завтрак</b>              |              |                  |              |               |                               |              |             |             |              |             |                      |               |               |             |               |              |             |             |                  |       |  |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ             | 200          | 1,00             | 0,20         | 20,20         | 86,00                         | 4,00         | 0,02        | 0,02        | 0,00         | 0,00        | 14,00                | 14,00         | 8,00          | 2,80        | 240,00        | 2,00         | 0,00        | 0,00        | 442              | 2008  |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>200</b>   | <b>1,00</b>      | <b>0,20</b>  | <b>20,20</b>  | <b>86,00</b>                  | <b>4,00</b>  | <b>0,02</b> | <b>0,02</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>14,00</b>         | <b>14,00</b>  | <b>8,00</b>   | <b>2,80</b> | <b>240,00</b> | <b>2,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> |                  |       |  |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |              |               |                               |              |             |             |              |             |                      |               |               |             |               |              |             |             |                  |       |  |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ        | 230          | 0,00             | 0,00         | 0,00          | 0,00                          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00                 | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 102              | 2008  |  |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ       | 110          | 8,73             | 13,72        | 11,31         | 203,85                        | 1,26         | 0,04        | 0,06        | 0,02         | 0,00        | 23,48                | 88,86         | 15,86         | 1,22        | 217,26        | 4,60         | 0,00        | 0,03        | 279              | 2011  |  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ     | 150          | 0,00             | 0,00         | 0,00          | 0,00                          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00                 | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 323              | 2008  |  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ    | 200          | 0,00             | 0,00         | 9,39          | 37,54                         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 7,46                 | 0,00          | 1,62          | 0,00        | 0,83          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 349              | 2011  |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 20           | 1,55             | 0,19         | 9,31          | 45,20                         | 0,00         | 0,02        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 4,14                 | 15,66         | 5,94          | 0,18        | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00        |                  |       |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 30           | 1,98             | 0,36         | 11,88         | 59,40                         | 0,00         | 0,05        | 0,02        | 0,00         | 0,00        | 8,70                 | 45,00         | 14,10         | 1,17        | 70,50         | 0,00         | 0,00        | 0,00        |                  | 2008  |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>740</b>   | <b>12,26</b>     | <b>14,27</b> | <b>41,89</b>  | <b>345,99</b>                 | <b>1,26</b>  | <b>0,11</b> | <b>0,08</b> | <b>0,02</b>  | <b>0,00</b> | <b>43,78</b>         | <b>149,52</b> | <b>37,52</b>  | <b>2,57</b> | <b>288,59</b> | <b>4,60</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,03</b> |                  |       |  |
| <b>Всего за день:</b>          |              | <b>39,85</b>     | <b>39,69</b> | <b>192,65</b> | <b>1 308,89</b>               | <b>15,94</b> | <b>0,32</b> | <b>0,20</b> | <b>10,91</b> | <b>0,00</b> | <b>132,44</b>        | <b>386,37</b> | <b>269,48</b> | <b>9,43</b> | <b>869,75</b> | <b>10,78</b> | <b>0,01</b> | <b>0,07</b> |                  |       |  |

**2 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |       | № рецептуры | Сборник рецептов |  |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------------|------------------|--|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | I, мкг | Se, мг | F, мг |             |                  |  |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |              |               |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |  |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ  | 100          | 1,59             | 10,08        | 9,49          | 136,06                        | 15,32    | 0,02   | 0,03   | 0,20  | 0,00   | 44,69                | 29,26  | 15,80  | 0,87   | 175,67 | 3,02   | 0,00   | 0,01  | 45          | 2011             |  |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                 | 30           | 6,96             | 8,85         | 0,00          | 109,20                        | 0,21     | 0,01   | 0,09   | 0,10  | 0,00   | 264,00               | 150,00 | 10,50  | 0,30   | 26,40  | 0,00   | 0,01   | 0,01  | 15          | 2011             |  |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)               | 10           | 0,05             | 8,25         | 0,08          | 74,80                         | 0,00     | 0,00   | 0,01   | 0,07  | 0,15   | 1,20                 | 1,90   | 0,00   | 0,02   | 1,50   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 14          | 2011             |  |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ     | 100          | 13,19            | 14,84        | 15,88         | 262,25                        | 0,82     | 0,08   | 0,04   | 7,13  | 0,06   | 51,13                | 82,04  | 120,37 | 1,51   | 71,79  | 2,34   | 0,00   | 0,00  | 314         | 2008             |  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ    | 150          | 5,68             | 4,91         | 36,29         | 212,22                        | 0,00     | 0,07   | 0,02   | 0,02  | 0,08   | 16,23                | 43,65  | 8,03   | 1,01   | 66,17  | 0,80   | 0,01   | 0,01  | 309         | 2011             |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 200          | 0,22             | 0,00         | 16,20         | 64,80                         | 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  | 430         | 2008             |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 40           | 3,10             | 0,39         | 18,62         | 90,40                         | 0,00     | 0,03   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 8,28                 | 31,32  | 11,88  | 0,36   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  |             |                  |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>630</b>   | <b>30,79</b>     | <b>47,32</b> | <b>96,56</b>  | <b>949,73</b>                 | 16,35    | 0,21   | 0,19   | 7,52  | 0,29   | 385,53               | 338,17 | 166,58 | 4,07   | 341,53 | 6,16   | 0,02   | 0,03  |             |                  |  |
| <b>II Завтрак</b>              |              |                  |              |               |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |  |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                  | 200          | 0,80             | 0,80         | 19,60         | 88,80                         | 8,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 28,80                | 19,80  | 14,40  | 4,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 338         | 2011             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>200</b>   | <b>0,80</b>      | <b>0,80</b>  | <b>19,60</b>  | <b>88,80</b>                  | 8,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 28,80                | 19,80  | 14,40  | 4,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  |             |                  |  |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |              |               |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |  |
| СУП РЫБНЫЙ                     | 230          | 11,35            | 5,39         | 21,97         | 181,94                        | 8,13     | 0,15   | 0,10   | 0,19  | 0,00   | 41,80                | 178,83 | 46,30  | 1,52   | 759,06 | 78,23  | 0,00   | 0,03  | 106         | 2011             |  |
| ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ        | 90           | 12,01            | 8,38         | 4,53          | 155,27                        | 8,44     | 0,14   | 0,99   | 4,01  | 0,00   | 25,77                | 172,83 | 11,73  | 3,73   | 197,15 | 5,14   | 0,02   | 0,12  | 261         | 2011             |  |
| РИС ОТВАРНОЙ                   | 150          | 3,70             | 5,93         | 38,81         | 223,40                        | 0,00     | 0,03   | 0,02   | 0,03  | 0,10   | 33,40                | 77,13  | 28,15  | 0,62   | 56,41  | 0,76   | 0,01   | 0,02  | 304         | 2011             |  |
| КОМПОТ ИЗ ВИШНИ С/М            | 200          | 0,23             | 0,06         | 22,45         | 92,54                         | 1,80     | 0,01   | 0,01   | 0,01  | 0,00   | 17,36                | 8,10   | 8,58   | 0,14   | 77,92  | 0,60   | 0,00   | 0,00  | 375         | 2011             |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 20           | 1,55             | 0,19         | 9,31          | 45,20                         | 0,00     | 0,02   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 4,14                 | 15,66  | 5,94   | 0,18   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  |             |                  |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 30           | 1,98             | 0,36         | 11,88         | 59,40                         | 0,00     | 0,05   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 8,70                 | 45,00  | 14,10  | 1,17   | 70,50  | 0,00   | 0,00   | 0,00  |             | 2008             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>720</b>   | <b>30,82</b>     | <b>20,31</b> | <b>108,95</b> | <b>757,75</b>                 | 18,37    | 0,40   | 1,14   | 4,24  | 0,10   | 131,17               | 497,55 | 114,80 | 7,36   | #####  | 84,73  | 0,03   | 0,17  |             |                  |  |
| <b>Всего за день:</b>          |              | <b>62,41</b>     | <b>68,43</b> | <b>225,11</b> | <b>1 796,28</b>               | 42,72    | 0,61   | 1,33   | 11,76 | 0,39   | 545,50               | 855,52 | 295,78 | 15,43  | #####  | 90,89  | 0,05   | 0,20  |             |                  |  |

## 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   |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | І, мкг | Se, мг | F, мг |             |                  |  |
| <b>Завтрак</b>                     |              |                  |              |               |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |  |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ                     | 70           | 0,77             | 0,14         | 2,66          | 16,80                         | 17,50    | 0,04   | 0,03   | 0,12  | 0,00   | 9,80                 | 18,20  | 14,00  | 0,70   | 203,00 | 1,40   | 0,00   | 0,00  |             | 2008             |  |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ         | 100          | 13,50            | 8,87         | 12,39         | 183,25                        | 0,40     | 0,08   | 0,08   | 0,01  | 0,00   | 55,86                | 190,15 | 34,33  | 1,22   | 302,73 | 94,77  | 0,00   | 0,00  | 234         | 2011             |  |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                  | 80           | 1,66             | 2,88         | 10,84         | 75,33                         | 0,00     | 0,07   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,59   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 335         | 2008             |  |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ                    | 80           | 1,97             | 3,21         | 8,30          | 71,26                         | 17,45    | 0,03   | 0,04   | 0,06  | 0,00   | 43,19                | 31,72  | 16,70  | 0,97   | 221,44 | 3,38   | 0,00   | 0,01  | 139         | 2011             |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ            | 185/15/10    | 0,09             | 0,01         | 14,81         | 61,35                         | 1,60     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 9,34                 | 1,98   | 2,30   | 0,09   | 17,16  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 431         | 2008             |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                     | 40           | 3,10             | 0,39         | 18,62         | 90,40                         | 0,00     | 0,03   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 8,28                 | 31,32  | 11,88  | 0,36   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  |             |                  |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>        | <b>580</b>   | <b>21,09</b>     | <b>15,50</b> | <b>67,62</b>  | <b>498,39</b>                 | 36,95    | 0,25   | 0,15   | 0,19  | 0,00   | 126,47               | 273,37 | 79,21  | 3,93   | 744,33 | 99,55  | 0,00   | 0,01  |             |                  |  |
| <b>II Завтрак</b>                  |              |                  |              |               |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |  |
| ГРУША                              | 200          | 0,78             | 0,58         | 19,98         | 91,18                         | 4,00     | 0,03   | 0,05   | 0,00  | 0,00   | 34,20                | 28,80  | 21,60  | 3,60   | 310,00 | 2,00   | 0,00   | 0,02  | 338         | 2011             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>        | <b>200</b>   | <b>0,78</b>      | <b>0,58</b>  | <b>19,98</b>  | <b>91,18</b>                  | 4,00     | 0,03   | 0,05   | 0,00  | 0,00   | 34,20                | 28,80  | 21,60  | 3,60   | 310,00 | 2,00   | 0,00   | 0,02  |             |                  |  |
| <b>Обед</b>                        |              |                  |              |               |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ          | 230          | 2,61             | 2,77         | 18,54         | 109,79                        | 6,07     | 0,10   | 0,05   | 0,19  | 0,00   | 27,72                | 65,92  | 27,27  | 1,08   | 446,48 | 4,60   | 0,00   | 0,03  | 101         | 2011             |  |
| ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ | 90           | 9,53             | 8,02         | 2,96          | 133,30                        | 0,63     | 0,04   | 0,01   | 6,49  | 0,00   | 18,39                | 21,85  | 95,02  | 0,55   | 16,61  | 1,07   | 0,00   | 0,00  | 290         | 2011             |  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ        | 150          | 5,68             | 4,91         | 36,29         | 212,22                        | 0,00     | 0,07   | 0,02   | 0,02  | 0,08   | 16,23                | 43,65  | 8,03   | 1,01   | 66,17  | 0,80   | 0,01   | 0,01  | 309         | 2011             |  |
| КОМРОТ ИЗ ЯБЛОК                    | 200          | 0,07             | 0,07         | 19,10         | 77,69                         | 0,73     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 9,66                 | 1,74   | 2,78   | 0,35   | 49,97  | 0,35   | 0,00   | 0,00  | 396         | 2008             |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                     | 20           | 1,55             | 0,19         | 9,31          | 45,20                         | 0,00     | 0,02   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 4,14                 | 15,66  | 5,94   | 0,18   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  |             |                  |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                        | 30           | 1,98             | 0,36         | 11,88         | 59,40                         | 0,00     | 0,05   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 8,70                 | 45,00  | 14,10  | 1,17   | 70,50  | 0,00   | 0,00   | 0,00  |             | 2008             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>        | <b>720</b>   | <b>21,42</b>     | <b>16,32</b> | <b>98,08</b>  | <b>637,60</b>                 | 7,43     | 0,28   | 0,10   | 6,70  | 0,08   | 84,84                | 193,82 | 153,14 | 4,34   | 649,73 | 6,82   | 0,01   | 0,04  |             |                  |  |
| <b>Всего за день:</b>              |              | <b>43,29</b>     | <b>32,40</b> | <b>185,68</b> | <b>1 227,17</b>               | 48,38    | 0,56   | 0,30   | 6,89  | 0,08   | 245,51               | 495,99 | 253,95 | 11,87  | #####  | 108,37 | 0,01   | 0,07  |             |                  |  |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        | № рецептуры | Сборник рецептур |       |  |
|-----------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------------|------------------|-------|--|
|                                   |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | I, мкг | Se, мг |             |                  | F, мг |  |
| <b>Завтрак</b>                    |              |                  |              |               |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |             |                  |       |  |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                     | 60           | 0,48             | 0,06         | 1,50          | 8,40                          | 6,00     | 0,02   | 0,02   | 0,01  | 0,00   | 13,80                | 25,20  | 8,40   | 0,60   | 84,60  | 1,80   | 0,00   | 0,01        |                  | 2008  |  |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                    | 30           | 6,96             | 8,85         | 0,00          | 109,20                        | 0,21     | 0,01   | 0,09   | 0,10  | 0,00   | 264,00               | 150,00 | 10,50  | 0,30   | 26,40  | 0,00   | 0,01   | 0,01        | 15               | 2011  |  |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                  | 10           | 0,05             | 8,25         | 0,08          | 74,80                         | 0,00     | 0,00   | 0,01   | 0,07  | 0,15   | 1,20                 | 1,90   | 0,00   | 0,02   | 1,50   | 0,00   | 0,00   | 0,00        | 14               | 2011  |  |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ               | 230          | 21,82            | 24,30        | 23,27         | 399,55                        | 12,46    | 0,17   | 0,20   | 0,03  | 0,00   | 37,76                | 239,15 | 51,45  | 3,81   | #####  | 15,15  | 0,00   | 0,09        | 259              | 2011  |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                     | 200          | 0,23             | 0,00         | 7,27          | 29,98                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00        | TK №7            | 2022  |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 40           | 3,10             | 0,39         | 18,62         | 90,40                         | 0,00     | 0,03   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 8,28                 | 31,32  | 11,88  | 0,36   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00        |                  |       |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>570</b>   | <b>32,64</b>     | <b>41,85</b> | <b>50,74</b>  | <b>712,33</b>                 | 18,67    | 0,23   | 0,32   | 0,21  | 0,15   | 325,04               | 447,57 | 82,23  | 5,09   | #####  | 16,95  | 0,01   | 0,11        |                  |       |  |
| <b>II Завтрак</b>                 |              |                  |              |               |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |             |                  |       |  |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ                | 200          | 1,00             | 0,20         | 20,20         | 86,00                         | 4,00     | 0,02   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 14,00                | 14,00  | 8,00   | 2,80   | 240,00 | 2,00   | 0,00   | 0,00        | 442              | 2008  |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>200</b>   | <b>1,00</b>      | <b>0,20</b>  | <b>20,20</b>  | <b>86,00</b>                  | 4,00     | 0,02   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 14,00                | 14,00  | 8,00   | 2,80   | 240,00 | 2,00   | 0,00   | 0,00        |                  |       |  |
| <b>Обед</b>                       |              |                  |              |               |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |             |                  |       |  |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 230          | 1,70             | 4,64         | 8,28          | 82,55                         | 11,73    | 0,05   | 0,04   | 0,20  | 0,00   | 44,38                | 39,89  | 20,13  | 0,94   | 299,55 | 3,70   | 0,00   | 0,02        | 88               | 2011  |  |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ    | 200          | 15,98            | 20,72        | 33,39         | 384,23                        | 15,42    | 0,21   | 0,19   | 0,03  | 0,07   | 28,18                | 216,84 | 55,90  | 3,54   | #####  | 14,32  | 0,00   | 0,09        | 299              | 2008  |  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ       | 200          | 0,00             | 0,00         | 9,39          | 37,54                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 7,46                 | 0,00   | 1,62   | 0,00   | 0,83   | 0,00   | 0,00   | 0,00        | 349              | 2011  |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 20           | 1,55             | 0,19         | 9,31          | 45,20                         | 0,00     | 0,02   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 4,14                 | 15,66  | 5,94   | 0,18   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00        |                  |       |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 30           | 1,98             | 0,36         | 11,88         | 59,40                         | 0,00     | 0,05   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 8,70                 | 45,00  | 14,10  | 1,17   | 70,50  | 0,00   | 0,00   | 0,00        |                  | 2008  |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>680</b>   | <b>21,21</b>     | <b>25,91</b> | <b>72,25</b>  | <b>608,92</b>                 | 27,15    | 0,33   | 0,25   | 0,23  | 0,07   | 92,86                | 317,39 | 97,69  | 5,83   | #####  | 18,02  | 0,00   | 0,11        |                  |       |  |
| <b>Всего за день:</b>             |              | <b>54,85</b>     | <b>67,96</b> | <b>143,19</b> | <b>1 407,25</b>               | 49,82    | 0,58   | 0,59   | 0,44  | 0,22   | 431,90               | 778,96 | 187,92 | 13,72  | #####  | 36,97  | 0,01   | 0,22        |                  |       |  |

## 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   |                               | С, мг        | В1, мг      | В2, мг      | А, мг       | Д, мкг      | Са, мг               | Р, мг         | Mg, мг        | Fe, мг       | К, мг         | I, мкг        | Se, мг      | F, мг       |             |                  |  |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |              |               |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |               |               |             |             |             |                  |  |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ                 | 70           | 0,77             | 0,14         | 2,66          | 16,80                         | 17,50        | 0,04        | 0,03        | 0,12        | 0,00        | 9,80                 | 18,20         | 14,00         | 0,70         | 203,00        | 1,40          | 0,00        | 0,00        |             | 2008             |  |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ     | 110          | 16,86            | 19,23        | 4,40          | 258,21                        | 1,34         | 0,05        | 0,11        | 0,27        | 0,00        | 29,96                | 153,80        | 24,62         | 2,34         | 370,65        | 7,79          | 0,00        | 0,05        | 246         | 2011             |  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ     | 150          | 0,00             | 0,00         | 0,00          | 0,00                          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00                 | 0,00          | 0,00          | 0,00         | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 323         | 2008             |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 200          | 0,23             | 0,00         | 7,27          | 29,98                         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 7,00                 | 0,00          | 0,00          | 0,00         | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00        | TK №7       | 2022             |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 40           | 3,10             | 0,39         | 18,62         | 90,40                         | 0,00         | 0,03        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 8,28                 | 31,32         | 11,88         | 0,36         | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00        |             |                  |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>670</b>   | <b>20,96</b>     | <b>19,76</b> | <b>32,95</b>  | <b>395,39</b>                 | <b>18,84</b> | <b>0,12</b> | <b>0,14</b> | <b>0,39</b> | <b>0,00</b> | <b>48,04</b>         | <b>203,32</b> | <b>50,50</b>  | <b>3,40</b>  | <b>573,65</b> | <b>9,19</b>   | <b>0,00</b> | <b>0,05</b> |             |                  |  |
| <b>II Завтрак</b>              |              |                  |              |               |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |               |               |             |             |             |                  |  |
| ГРУША                          | 200          | 0,78             | 0,58         | 19,98         | 91,18                         | 4,00         | 0,03        | 0,05        | 0,00        | 0,00        | 34,20                | 28,80         | 21,60         | 3,60         | 310,00        | 2,00          | 0,00        | 0,02        | 338         | 2011             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>200</b>   | <b>0,78</b>      | <b>0,58</b>  | <b>19,98</b>  | <b>91,18</b>                  | <b>4,00</b>  | <b>0,03</b> | <b>0,05</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>34,20</b>         | <b>28,80</b>  | <b>21,60</b>  | <b>3,60</b>  | <b>310,00</b> | <b>2,00</b>   | <b>0,00</b> | <b>0,02</b> |             |                  |  |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |              |               |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |               |               |             |             |             |                  |  |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ       | 230          | 2,04             | 4,81         | 15,10         | 112,40                        | 6,16         | 0,07        | 0,05        | 0,19        | 0,00        | 47,64                | 64,40         | 24,42         | 1,10         | 446,92        | 4,05          | 0,00        | 0,03        | 96          | 2011             |  |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ     | 90           | 12,15            | 7,98         | 11,17         | 165,01                        | 0,36         | 0,08        | 0,07        | 0,01        | 0,00        | 50,45                | 171,24        | 30,93         | 1,10         | 272,54        | 85,32         | 0,00        | 0,00        | 234         | 2011             |  |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ              | 150          | 3,11             | 5,41         | 20,35         | 141,36                        | 0,00         | 0,14        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00                 | 0,00          | 0,00          | 1,10         | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 335         | 2008        |                  |  |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК                | 200          | 0,15             | 0,15         | 27,00         | 110,94                        | 1,58         | 0,01        | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 12,94                | 3,92          | 4,36          | 0,78         | 111,31        | 0,79          | 0,00        | 0,00        | 396         | 2008             |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 20           | 1,55             | 0,19         | 9,31          | 45,20                         | 0,00         | 0,02        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 4,14                 | 15,66         | 5,94          | 0,18         | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00        |             |                  |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 30           | 1,98             | 0,36         | 11,88         | 59,40                         | 0,00         | 0,05        | 0,02        | 0,00        | 0,00        | 8,70                 | 45,00         | 14,10         | 1,17         | 70,50         | 0,00          | 0,00        | 0,00        |             | 2008             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>720</b>   | <b>20,98</b>     | <b>18,90</b> | <b>94,81</b>  | <b>634,31</b>                 | <b>8,10</b>  | <b>0,37</b> | <b>0,15</b> | <b>0,20</b> | <b>0,00</b> | <b>123,87</b>        | <b>300,22</b> | <b>79,75</b>  | <b>5,43</b>  | <b>901,27</b> | <b>90,16</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,03</b> |             |                  |  |
| <b>Всего за день:</b>          |              | <b>42,72</b>     | <b>39,24</b> | <b>147,74</b> | <b>1 120,88</b>               | <b>30,94</b> | <b>0,52</b> | <b>0,34</b> | <b>0,59</b> | <b>0,00</b> | <b>206,11</b>        | <b>532,34</b> | <b>151,85</b> | <b>12,43</b> | <b>#####</b>  | <b>101,35</b> | <b>0,00</b> | <b>0,10</b> |             |                  |  |

## 6 день

| Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |             |             |             |             | Минеральные вещества |               |               |              |               |              |             |             | № рецептуры | Сборник рецептур |  |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|--|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               | С, мг        | В1, мг      | В2, мг      | А, мг       | Д, мкг      | Са, мг               | Р, мг         | Mg, мг        | Fe, мг       | К, мг         | I, мкг       | Se, мг      | F, мг       |             |                  |  |
| <b>Завтрак</b>                             |              |                  |              |               |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |               |              |             |             |             |                  |  |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ              | 70           | 1,76             | 5,21         | 9,55          | 93,36                         | 5,79         | 0,03        | 0,05        | 0,05        | 0,00        | 24,44                | 37,97         | 20,04         | 1,15         | 329,04        | 5,70         | 0,00        | 0,01        | 54          | 2011             |  |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                             | 30           | 6,96             | 8,85         | 0,00          | 109,20                        | 0,21         | 0,01        | 0,09        | 0,10        | 0,00        | 264,00               | 150,00        | 10,50         | 0,30         | 26,40         | 0,00         | 0,01        | 0,01        | 15          | 2011             |  |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ ГОВЯДИНА оленина | 100          | 15,53            | 13,77        | 13,06         | 238,36                        | 0,00         | 0,12        | 0,05        | 2,23        | 0,00        | 13,94                | 98,83         | 76,98         | 2,33         | 139,73        | 2,42         | 0,00        | 0,02        | 268         | 2011             |  |
| РИС ОТВАРНОЙ                               | 150          | 3,70             | 5,93         | 38,81         | 223,40                        | 0,00         | 0,03        | 0,02        | 0,03        | 0,10        | 33,40                | 77,13         | 28,15         | 0,62         | 56,41         | 0,76         | 0,01        | 0,02        | 304         | 2011             |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                              | 200          | 0,22             | 0,00         | 16,20         | 64,80                         | 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        | 430         | 2008             |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 40           | 3,10             | 0,39         | 18,62         | 90,40                         | 0,00         | 0,03        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 8,28                 | 31,32         | 11,88         | 0,36         | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00        |             |                  |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                | <b>590</b>   | <b>31,27</b>     | <b>34,15</b> | <b>96,24</b>  | <b>819,52</b>                 | <b>6,00</b>  | <b>0,22</b> | <b>0,21</b> | <b>2,41</b> | <b>0,10</b> | <b>344,06</b>        | <b>395,25</b> | <b>147,55</b> | <b>4,76</b>  | <b>551,58</b> | <b>8,88</b>  | <b>0,02</b> | <b>0,06</b> |             |                  |  |
| <b>II Завтрак</b>                          |              |                  |              |               |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |               |              |             |             |             |                  |  |
| ЯБЛОКО                                     | 200          | 0,80             | 0,80         | 19,60         | 94,00                         | 20,00        | 0,06        | 0,04        | 0,01        | 0,00        | 32,00                | 22,00         | 16,00         | 4,40         | 556,00        | 4,00         | 0,00        | 0,02        |             | 2008             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                | <b>200</b>   | <b>0,80</b>      | <b>0,80</b>  | <b>19,60</b>  | <b>94,00</b>                  | <b>20,00</b> | <b>0,06</b> | <b>0,04</b> | <b>0,01</b> | <b>0,00</b> | <b>32,00</b>         | <b>22,00</b>  | <b>16,00</b>  | <b>4,40</b>  | <b>556,00</b> | <b>4,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,02</b> |             |                  |  |
| <b>Обед</b>                                |              |                  |              |               |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |               |              |             |             |             |                  |  |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ               | 230          | 1,90             | 5,28         | 11,93         | 103,77                        | 8,34         | 0,04        | 0,05        | 0,22        | 0,00        | 48,11                | 46,85         | 23,90         | 1,17         | 347,55        | 5,82         | 0,00        | 0,02        | 82          | 2011             |  |
| ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ                    | 100          | 13,34            | 9,30         | 5,04          | 172,50                        | 9,39         | 0,15        | 1,10        | 4,45        | 0,00        | 28,44                | 192,00        | 13,02         | 4,15         | 219,02        | 5,71         | 0,02        | 0,13        | 261         | 2011             |  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                 | 150          | 0,00             | 0,00         | 0,00          | 0,00                          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00                 | 0,00          | 0,00          | 0,00         | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 323         | 2008             |  |
| КОМПОТ ИЗ ВИШНИ С/М                        | 180          | 0,21             | 0,05         | 20,20         | 83,28                         | 1,62         | 0,01        | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 15,62                | 7,29          | 7,72          | 0,12         | 70,13         | 0,54         | 0,00        | 0,00        | 375         | 2011             |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 20           | 1,55             | 0,19         | 9,31          | 45,20                         | 0,00         | 0,02        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 4,14                 | 15,66         | 5,94          | 0,18         | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00        |             |                  |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 30           | 1,98             | 0,36         | 11,88         | 59,40                         | 0,00         | 0,05        | 0,02        | 0,00        | 0,00        | 8,70                 | 45,00         | 14,10         | 1,17         | 70,50         | 0,00         | 0,00        | 0,00        |             | 2008             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                | <b>710</b>   | <b>18,98</b>     | <b>15,18</b> | <b>58,36</b>  | <b>464,15</b>                 | <b>19,35</b> | <b>0,27</b> | <b>1,18</b> | <b>4,67</b> | <b>0,00</b> | <b>105,01</b>        | <b>306,60</b> | <b>64,68</b>  | <b>6,79</b>  | <b>707,20</b> | <b>12,07</b> | <b>0,02</b> | <b>0,15</b> |             |                  |  |
| <b>Всего за день:</b>                      |              | <b>51,05</b>     | <b>50,13</b> | <b>174,20</b> | <b>1 377,67</b>               | <b>45,35</b> | <b>0,55</b> | <b>1,43</b> | <b>7,09</b> | <b>0,10</b> | <b>481,07</b>        | <b>723,85</b> | <b>228,23</b> | <b>15,95</b> | <b>#####</b>  | <b>24,95</b> | <b>0,04</b> | <b>0,23</b> |             |                  |  |

## 7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |             |             |              |             | Минеральные вещества |               |               |              |               |              |             |             | № рецептуры | Сборник рецептов |  |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|--|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               | С, мг        | В1, мг      | В2, мг      | А, мг        | Д, мкг      | Са, мг               | Р, мг         | Mg, мг        | Fe, мг       | К, мг         | I, мкг       | Se, мг      | F, мг       |             |                  |  |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |              |               |                               |              |             |             |              |             |                      |               |               |              |               |              |             |             |             |                  |  |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ  | 100          | 1,59             | 10,08        | 9,49          | 136,06                        | 15,32        | 0,02        | 0,03        | 0,20         | 0,00        | 44,69                | 29,26         | 15,80         | 0,87         | 175,67        | 3,02         | 0,00        | 0,01        | 45          | 2011             |  |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                 | 30           | 6,96             | 8,85         | 0,00          | 109,20                        | 0,21         | 0,01        | 0,09        | 0,10         | 0,00        | 264,00               | 150,00        | 10,50         | 0,30         | 26,40         | 0,00         | 0,01        | 0,01        | 15          | 2011             |  |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ         | 75/0/75      | 18,50            | 9,51         | 2,50          | 191,72                        | 13,81        | 0,21        | 1,58        | 6,39         | 0,00        | 26,87                | 269,30        | 17,42         | 5,81         | 324,59        | 8,54         | 0,03        | 0,19        | 255         | 2011             |  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ    | 150          | 5,68             | 4,91         | 36,29         | 212,22                        | 0,00         | 0,07        | 0,02        | 0,02         | 0,08        | 16,23                | 43,65         | 8,03          | 1,01         | 66,17         | 0,80         | 0,01        | 0,01        | 309         | 2011             |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ        | 185/15/10    | 0,09             | 0,01         | 14,81         | 61,35                         | 1,60         | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 9,34                 | 1,98          | 2,30          | 0,09         | 17,16         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 431         | 2008             |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 40           | 3,10             | 0,39         | 18,62         | 90,40                         | 0,00         | 0,03        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 8,28                 | 31,32         | 11,88         | 0,36         | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00        |             |                  |  |
| ВАФЛИ                          | 50           | 1,34             | 1,67         | 0,00          | 33,40                         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 8,02                 | 18,04         | 5,01          | 0,84         | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00        |             | 2008             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>730</b>   | <b>37,26</b>     | <b>35,42</b> | <b>81,71</b>  | <b>834,35</b>                 | <b>30,94</b> | <b>0,34</b> | <b>1,72</b> | <b>6,71</b>  | <b>0,08</b> | <b>377,43</b>        | <b>543,55</b> | <b>70,94</b>  | <b>9,28</b>  | <b>609,99</b> | <b>12,36</b> | <b>0,05</b> | <b>0,22</b> |             |                  |  |
| <b>II Завтрак</b>              |              |                  |              |               |                               |              |             |             |              |             |                      |               |               |              |               |              |             |             |             |                  |  |
| БАНАН                          | 200          | 2,91             | 0,97         | 40,74         | 186,24                        | 8,00         | 0,06        | 0,09        | 0,04         | 0,00        | 14,40                | 50,40         | 75,60         | 1,08         | 696,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 338         | 2011             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>200</b>   | <b>2,91</b>      | <b>0,97</b>  | <b>40,74</b>  | <b>186,24</b>                 | <b>8,00</b>  | <b>0,06</b> | <b>0,09</b> | <b>0,04</b>  | <b>0,00</b> | <b>14,40</b>         | <b>50,40</b>  | <b>75,60</b>  | <b>1,08</b>  | <b>696,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> |             |                  |  |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |              |               |                               |              |             |             |              |             |                      |               |               |              |               |              |             |             |             |                  |  |
| СВЕКОЛЬНИК                     | 230          | 1,71             | 4,66         | 13,12         | 101,62                        | 6,21         | 0,05        | 0,05        | 0,21         | 0,00        | 43,59                | 48,55         | 24,67         | 1,19         | 377,30        | 5,88         | 0,00        | 0,02        | 81          | 2011             |  |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ     | 100          | 13,19            | 14,84        | 15,88         | 262,25                        | 0,82         | 0,08        | 0,04        | 7,13         | 0,06        | 42,52                | 80,28         | 119,85        | 1,44         | 71,56         | 2,34         | 0,00        | 0,00        | 314         | 2008             |  |
| РИС ОТВАРНОЙ                   | 180          | 4,44             | 7,11         | 46,58         | 268,08                        | 0,00         | 0,04        | 0,03        | 0,04         | 0,12        | 40,12                | 92,56         | 33,79         | 0,74         | 67,69         | 0,91         | 0,01        | 0,03        | 304         | 2011             |  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ    | 200          | 0,00             | 0,00         | 9,39          | 37,54                         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 7,46                 | 0,00          | 1,62          | 0,00         | 0,83          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 349         | 2011             |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 30           | 2,33             | 0,29         | 13,97         | 67,80                         | 0,00         | 0,02        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 6,21                 | 23,49         | 8,91          | 0,27         | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00        |             |                  |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 30           | 1,98             | 0,36         | 11,88         | 59,40                         | 0,00         | 0,05        | 0,02        | 0,00         | 0,00        | 8,70                 | 45,00         | 14,10         | 1,17         | 70,50         | 0,00         | 0,00        | 0,00        |             | 2008             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>770</b>   | <b>23,65</b>     | <b>27,26</b> | <b>110,82</b> | <b>796,69</b>                 | <b>7,03</b>  | <b>0,24</b> | <b>0,14</b> | <b>7,38</b>  | <b>0,18</b> | <b>148,60</b>        | <b>289,88</b> | <b>202,94</b> | <b>4,81</b>  | <b>587,88</b> | <b>9,13</b>  | <b>0,01</b> | <b>0,05</b> |             |                  |  |
| <b>Всего за день:</b>          |              | <b>63,82</b>     | <b>63,65</b> | <b>233,27</b> | <b>1 817,28</b>               | <b>45,97</b> | <b>0,64</b> | <b>1,95</b> | <b>14,13</b> | <b>0,26</b> | <b>540,43</b>        | <b>883,83</b> | <b>349,48</b> | <b>15,17</b> | <b>#####</b>  | <b>21,49</b> | <b>0,06</b> | <b>0,27</b> |             |                  |  |

## 8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |       | № рецептуры | Сборник рецептов |  |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------------|------------------|--|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | I, мкг | Se, мг | F, мг |             |                  |  |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |              |               |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |  |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                  | 60           | 0,48             | 0,06         | 1,50          | 8,40                          | 6,00     | 0,02   | 0,02   | 0,01  | 0,00   | 13,80                | 25,20  | 8,40   | 0,60   | 84,60  | 1,80   | 0,00   | 0,01  |             | 2008             |  |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                 | 30           | 6,96             | 8,85         | 0,00          | 109,20                        | 0,21     | 0,01   | 0,09   | 0,10  | 0,00   | 264,00               | 150,00 | 10,50  | 0,30   | 26,40  | 0,00   | 0,01   | 0,01  | 15          | 2011             |  |
| ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ      | 250          | 28,49            | 29,57        | 42,25         | 548,81                        | 0,60     | 0,10   | 0,17   | 0,27  | 0,00   | 44,79                | 294,03 | 57,06  | 3,75   | 538,77 | 11,43  | 0,01   | 0,10  | 244         | 2011             |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 185/15       | 0,00             | 0,00         | 0,00          | 0,00                          | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 430         | 2008             |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 40           | 3,10             | 0,39         | 18,62         | 90,40                         | 0,00     | 0,03   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 8,28                 | 31,32  | 11,88  | 0,36   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  |             |                  |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>580</b>   | <b>39,03</b>     | <b>38,87</b> | <b>62,37</b>  | <b>756,81</b>                 | 6,81     | 0,16   | 0,28   | 0,38  | 0,00   | 330,87               | 500,55 | 87,84  | 5,01   | 649,77 | 13,23  | 0,02   | 0,12  |             |                  |  |
| <b>II Завтрак</b>              |              |                  |              |               |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |  |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ             | 200          | 1,00             | 0,20         | 20,20         | 86,00                         | 4,00     | 0,02   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 14,00                | 14,00  | 8,00   | 2,80   | 240,00 | 2,00   | 0,00   | 0,00  | 442         | 2008             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>200</b>   | <b>1,00</b>      | <b>0,20</b>  | <b>20,20</b>  | <b>86,00</b>                  | 4,00     | 0,02   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 14,00                | 14,00  | 8,00   | 2,80   | 240,00 | 2,00   | 0,00   | 0,00  |             |                  |  |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |              |               |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |  |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ                  | 230          | 1,66             | 4,69         | 9,89          | 88,93                         | 7,82     | 0,06   | 0,04   | 0,19  | 0,00   | 33,07                | 43,65  | 19,69  | 0,84   | 337,33 | 3,59   | 0,00   | 0,02  | 99          | 2011             |  |
| ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ            | 120          | 10,00            | 14,58        | 11,88         | 218,46                        | 0,20     | 0,04   | 0,06   | 0,02  | 0,00   | 23,43                | 89,84  | 14,09  | 1,18   | 177,61 | 4,70   | 0,00   | 0,02  | 280         | 2011             |  |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ              | 150          | 3,11             | 5,41         | 20,35         | 141,36                        | 0,00     | 0,14   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 1,10   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 335         | 2008             |  |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК                | 200          | 0,15             | 0,15         | 27,00         | 110,94                        | 1,58     | 0,01   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 12,94                | 3,92   | 4,36   | 0,78   | 111,31 | 0,79   | 0,00   | 0,00  | 396         | 2008             |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 20           | 1,55             | 0,19         | 9,31          | 45,20                         | 0,00     | 0,02   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 4,14                 | 15,66  | 5,94   | 0,18   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  |             |                  |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 30           | 1,98             | 0,36         | 11,88         | 59,40                         | 0,00     | 0,05   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 8,70                 | 45,00  | 14,10  | 1,17   | 70,50  | 0,00   | 0,00   | 0,00  |             | 2008             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>750</b>   | <b>18,45</b>     | <b>25,38</b> | <b>90,31</b>  | <b>664,29</b>                 | 9,60     | 0,32   | 0,13   | 0,21  | 0,00   | 82,28                | 198,07 | 58,18  | 5,25   | 696,75 | 9,08   | 0,00   | 0,04  |             |                  |  |
| <b>Всего за день:</b>          |              | <b>58,48</b>     | <b>64,45</b> | <b>172,88</b> | <b>1 507,10</b>               | 20,41    | 0,50   | 0,43   | 0,59  | 0,00   | 427,15               | 712,62 | 154,02 | 13,06  | #####  | 24,31  | 0,02   | 0,16  |             |                  |  |



**9 день**

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |       | № рецептуры | Сборник рецептов |  |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------------|------------------|--|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | I, мкг | Se, мг | F, мг |             |                  |  |
| <b>Завтрак</b>                           |              |                  |              |               |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |  |
| ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ                             | 40           | 4,96             | 4,49         | 0,27          | 61,30                         | 0,00     | 0,02   | 0,15   | 0,10  | 0,89   | 19,92                | 69,55  | 4,35   | 0,91   | 56,35  | 8,05   | 0,01   | 0,02  | 209         | 2011             |  |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                           | 30           | 6,96             | 8,85         | 0,00          | 109,20                        | 0,21     | 0,01   | 0,09   | 0,10  | 0,00   | 264,00               | 150,00 | 10,50  | 0,30   | 26,40  | 0,00   | 0,01   | 0,01  | 15          | 2011             |  |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                         | 10           | 0,05             | 8,25         | 0,08          | 74,80                         | 0,00     | 0,00   | 0,01   | 0,07  | 0,15   | 1,20                 | 1,90   | 0,00   | 0,02   | 1,50   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 14          | 2011             |  |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА                        | 200/0/40     | 33,23            | 27,33        | 69,40         | 662,84                        | 0,47     | 0,12   | 0,49   | 0,14  | 0,33   | 356,01               | 422,31 | 58,09  | 2,01   | 542,79 | 5,36   | 0,04   | 0,06  | 225         | 2008             |  |
| КАКАО С МОЛОКОМ                          | 200          | 3,75             | 3,01         | 24,41         | 141,00                        | 0,52     | 0,03   | 0,11   | 0,02  | 0,00   | 111,42               | 95,58  | 27,49  | 0,87   | 207,29 | 9,00   | 0,00   | 0,00  | 382         | 2011             |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 40           | 3,10             | 0,39         | 18,62         | 90,40                         | 0,00     | 0,03   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 8,28                 | 31,32  | 11,88  | 0,36   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  |             |                  |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>560</b>   | <b>52,05</b>     | <b>52,32</b> | <b>112,78</b> | <b>1 139,54</b>               | 1,20     | 0,21   | 0,85   | 0,43  | 1,37   | 760,83               | 770,66 | 112,31 | 4,47   | 834,33 | 22,41  | 0,06   | 0,09  |             |                  |  |
| <b>Обед</b>                              |              |                  |              |               |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 230          | 2,10             | 2,61         | 15,01         | 92,47                         | 6,07     | 0,07   | 0,05   | 0,19  | 0,00   | 26,06                | 51,43  | 21,88  | 0,87   | 427,07 | 4,19   | 0,00   | 0,03  | 103         | 2011             |  |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                            | 190          | 15,59            | 16,62        | 34,20         | 364,35                        | 1,93     | 0,08   | 0,03   | 9,08  | 0,00   | 20,62                | 90,57  | 153,81 | 1,30   | 105,40 | 1,67   | 0,01   | 0,03  | 311         | 2008             |  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ              | 200          | 0,00             | 0,00         | 9,39          | 37,54                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 7,46                 | 0,00   | 1,62   | 0,00   | 0,83   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 349         | 2011             |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 20           | 1,55             | 0,19         | 9,31          | 45,20                         | 0,00     | 0,02   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 4,14                 | 15,66  | 5,94   | 0,18   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  |             |                  |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 30           | 1,98             | 0,36         | 11,88         | 59,40                         | 0,00     | 0,05   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 8,70                 | 45,00  | 14,10  | 1,17   | 70,50  | 0,00   | 0,00   | 0,00  |             | 2008             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>670</b>   | <b>21,22</b>     | <b>19,78</b> | <b>79,79</b>  | <b>598,96</b>                 | 8,00     | 0,22   | 0,10   | 9,27  | 0,00   | 66,98                | 202,66 | 197,35 | 3,52   | 603,80 | 5,86   | 0,01   | 0,06  |             |                  |  |
| <b>Всего за день:</b>                    |              | <b>73,27</b>     | <b>72,10</b> | <b>192,57</b> | <b>1 738,50</b>               | 9,20     | 0,43   | 0,95   | 9,70  | 1,37   | 827,81               | 973,32 | 309,66 | 7,99   | #####  | 28,27  | 0,07   | 0,15  |             |                  |  |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |             |             |              |             | Минеральные вещества |               |               |              |               |              |             |             | № рецептуры | Сборник рецептов |  |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|--|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               | С, мг        | В1, мг      | В2, мг      | А, мг        | Д, мкг      | Са, мг               | Р, мг         | Mg, мг        | Fe, мг       | К, мг         | I, мкг       | Se, мг      | F, мг       |             |                  |  |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |              |               |                               |              |             |             |              |             |                      |               |               |              |               |              |             |             |             |                  |  |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ              | 40           | 5,36             | 9,92         | 8,25          | 144,72                        | 0,12         | 0,02        | 0,06        | 0,10         | 0,09        | 155,10               | 101,46        | 11,63         | 0,35         | 15,90         | 0,00         | 0,00        | 0,01        | 3           | 2008             |  |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ            | 230          | 21,82            | 24,30        | 23,27         | 399,55                        | 12,46        | 0,17        | 0,20        | 0,03         | 0,00        | 37,76                | 239,15        | 51,45         | 3,81         | #####         | 15,15        | 0,00        | 0,09        | 259         | 2011             |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ        | 185/15/10    | 0,09             | 0,01         | 14,81         | 61,35                         | 1,60         | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 9,34                 | 1,98          | 2,30          | 0,09         | 17,16         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 431         | 2008             |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 40           | 3,10             | 0,39         | 18,62         | 90,40                         | 0,00         | 0,03        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 8,28                 | 31,32         | 11,88         | 0,36         | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00        |             |                  |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>520</b>   | <b>30,37</b>     | <b>34,62</b> | <b>64,95</b>  | <b>696,02</b>                 | <b>14,18</b> | <b>0,22</b> | <b>0,26</b> | <b>0,13</b>  | <b>0,09</b> | <b>210,48</b>        | <b>373,91</b> | <b>77,26</b>  | <b>4,61</b>  | <b>#####</b>  | <b>15,15</b> | <b>0,00</b> | <b>0,10</b> |             |                  |  |
| <b>II Завтрак</b>              |              |                  |              |               |                               |              |             |             |              |             |                      |               |               |              |               |              |             |             |             |                  |  |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ             | 200          | 1,00             | 0,20         | 20,20         | 86,00                         | 4,00         | 0,02        | 0,02        | 0,00         | 0,00        | 14,00                | 14,00         | 8,00          | 2,80         | 240,00        | 2,00         | 0,00        | 0,00        | 442         | 2008             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>200</b>   | <b>1,00</b>      | <b>0,20</b>  | <b>20,20</b>  | <b>86,00</b>                  | <b>4,00</b>  | <b>0,02</b> | <b>0,02</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>14,00</b>         | <b>14,00</b>  | <b>8,00</b>   | <b>2,80</b>  | <b>240,00</b> | <b>2,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> |             |                  |  |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |              |               |                               |              |             |             |              |             |                      |               |               |              |               |              |             |             |             |                  |  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ    | 230          | 5,27             | 4,95         | 17,36         | 135,40                        | 4,28         | 0,16        | 0,06        | 0,23         | 0,00        | 39,21                | 73,23         | 30,99         | 1,81         | 435,53        | 4,09         | 0,00        | 0,03        | 102         | 2011             |  |
| ПТИЦА ОТВАРНАЯ                 | 90           | 26,83            | 14,24        | 0,42          | 237,63                        | 0,14         | 0,09        | 0,00        | 31,11        | 0,01        | 18,68                | 22,69         | 145,61        | 2,11         | 6,38          | 0,11         | 0,00        | 0,00        | 307         | 2008             |  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ    | 150          | 5,68             | 4,91         | 36,29         | 212,22                        | 0,00         | 0,07        | 0,02        | 0,02         | 0,08        | 16,23                | 43,65         | 8,03          | 1,01         | 66,17         | 0,80         | 0,01        | 0,01        | 309         | 2011             |  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ    | 200          | 0,00             | 0,00         | 9,39          | 37,54                         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 7,46                 | 0,00          | 1,62          | 0,00         | 0,83          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 349         | 2011             |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 25           | 1,94             | 0,24         | 11,64         | 56,50                         | 0,00         | 0,02        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 5,18                 | 19,58         | 7,43          | 0,23         | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00        |             |                  |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 30           | 1,98             | 0,36         | 11,88         | 59,40                         | 0,00         | 0,05        | 0,02        | 0,00         | 0,00        | 8,70                 | 45,00         | 14,10         | 1,17         | 70,50         | 0,00         | 0,00        | 0,00        |             | 2008             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>725</b>   | <b>41,70</b>     | <b>24,70</b> | <b>86,98</b>  | <b>738,69</b>                 | <b>4,42</b>  | <b>0,39</b> | <b>0,10</b> | <b>31,36</b> | <b>0,09</b> | <b>95,46</b>         | <b>204,15</b> | <b>207,78</b> | <b>6,33</b>  | <b>579,41</b> | <b>5,00</b>  | <b>0,01</b> | <b>0,04</b> |             |                  |  |
| <b>Всего за день:</b>          |              | <b>73,07</b>     | <b>59,52</b> | <b>172,13</b> | <b>1 620,71</b>               | <b>22,60</b> | <b>0,63</b> | <b>0,38</b> | <b>31,49</b> | <b>0,18</b> | <b>319,94</b>        | <b>592,06</b> | <b>293,04</b> | <b>13,74</b> | <b>#####</b>  | <b>22,15</b> | <b>0,01</b> | <b>0,14</b> |             |                  |  |