

| 1 день                          |            |             |             |             |              | Завтрак     |             |                |             |              |                      |                |                |               |                |              |               |              |                |        |                 |
|---------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------|-------------|--------------|----------------------|----------------|----------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|----------------|--------|-----------------|
| Название блюда                  | Выход      | Белки       | Жиры        | Углеводы    | Эн. ценность | Витамины    |             |                |             |              | Минеральные вещества |                |                |               |                |              |               |              |                |        | Номер рецептуры |
|                                 |            |             |             |             |              | В1, мг      | В2, мг      | А, мкг рет.экв | Д, мкг      | С, мг        | Na, мг               | К, мг          | Ca, мг         | Mg, мг        | P, мг          | Fe, мг       | I, мг         | Se, мкг      | F, мг          |        |                 |
| Сыр твердых сортов в нарезке    | 15         | 3.5         | 4.4         | 0           | 53.7         | 0.01        | 0.05        | 39             | 0.14        | 0.11         | 121.5                | 13.2           | 132            | 5.25          | 75             | 0.15         | 0             | 2.175        | 0              | 54-1з  |                 |
| Каша вязкая молочная кукурузная | 200        | 7.2         | 9.2         | 44          | 187.8        | 0.08        | 0.16        | 51.49          | 0.13        | 0.52         | 336.391              | 193.365        | 141.055        | 27.248        | 135.616        | 1.476        | 49            | 10.375       | 20.28          | 54-2к  |                 |
| Чай с лимоном и сахаром         | 200        | 0.2         | 0.1         | 6.6         | 27.9         | 0           | 0.01        | 0.38           | 0           | 1.16         | 1.262                | 30.229         | 67.003         | 4.559         | 8.517          | 0.768        | 0.007         | 0.025        | 0.7            | 54-3гн |                 |
| Мандарин                        | 70         | 0.6         | 0.1         | 5.3         | 24.5         | 0.04        | 0.02        | 7              | 0           | 26.6         | 8.4                  | 108.5          | 24.5           | 7.7           | 11.9           | 0.07         | 0.21          | 0.07         | 105.21         | Пром   |                 |
| Хлеб пшеничный                  | 60         | 3.4         | 0.4         | 22.1        | 105.5        | 0.05        | 0.01        | 0              | 0           | 0            | 224.55               | 41.85          | 9              | 6.3           | 29.25          | 0.495        | 1.44          | 2.7          | 6.525          | Пром   |                 |
| Хлеб ржаной                     | 30         | 1.7         | 0.3         | 8.4         | 42.7         | 0.05        | 0.02        | 0              | 0           | 0            | 152.5                | 61.25          | 8.75           | 11.75         | 39.5           | 0.975        | 0             | 7.725        | 0              | Пром   |                 |
| <b>Итого за Завтрак</b>         | <b>575</b> | <b>16.6</b> | <b>14.5</b> | <b>86.4</b> | <b>442.1</b> | <b>0.23</b> | <b>0.27</b> | <b>97.87</b>   | <b>0.27</b> | <b>28.39</b> | <b>844.603</b>       | <b>448.394</b> | <b>382.308</b> | <b>62.807</b> | <b>299.783</b> | <b>3.935</b> | <b>50.657</b> | <b>23.07</b> | <b>132.715</b> |        |                 |

| Обед                                 |             |             |             |              |               |             |             |                |             |               |                      |                 |                |                |                |               |               |               |                |        |                 |
|--------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|----------------|-------------|---------------|----------------------|-----------------|----------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------|-----------------|
| Название блюда                       | Выход       | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Эн. ценность  | Витамины    |             |                |             |               | Минеральные вещества |                 |                |                |                |               |               |               |                |        | Номер рецептуры |
|                                      |             |             |             |              |               | В1, мг      | В2, мг      | А, мкг рет.экв | Д, мкг      | С, мг         | Na, мг               | К, мг           | Ca, мг         | Mg, мг         | P, мг          | Fe, мг        | I, мг         | Se, мкг       | F, мг          |        |                 |
| Салат из огурцов с болгарским перцем | 80          | 1           | 0.1         | 3.9          | 20.6          | 0.06        | 0.07        | 200            | 0           | 160           | 1.6                  | 130.4           | 6.4            | 5.6            | 12.8           | 0.4           | 2.4           | 0.08          | 5.6            | 54-4з  |                 |
| Рассольник                           | 200         | 7.1         | 8.7         | 20.4         | 188.3         | 0.1         | 0.08        | 155.9          | 0           | 8.32          | 295.191              | 502.43          | 31.624         | 29.563         | 77.087         | 1.067         | 24.894        | 1.127         | 42.42          | 54-3с  |                 |
| Картофельное пюре                    | 150         | 3.1         | 5.3         | 19.8         | 139.4         | 0.12        | 0.11        | 23.8           | 0.09        | 10.2          | 161.781              | 624.828         | 39.487         | 28.232         | 84.473         | 1.032         | 28.46         | 0.779         | 42.79          | 54-11г |                 |
| Печень говяжья по-строгановски       | 120         | 16.7        | 15.9        | 6.7          | 236.5         | 0.21        | 1.67        | 4725.98        | 0.02        | 12.41         | 268.242              | 249.483         | 47.166         | 17.621         | 275.38         | 5.714         | 33.927        | 32.926        | 220.413        | 54-18м |                 |
| Компот из кураги                     | 200         | 1           | 0.1         | 15.6         | 66.9          | 0.01        | 0.03        | 69.96          | 0           | 0.32          | 2.637                | 285.196         | 90.499         | 18.27          | 25.404         | 0.575         | 0             | 0             | 0              | 54-5хн |                 |
| Хлеб пшеничный                       | 60          | 4.6         | 0.5         | 29.5         | 140.6         | 0.07        | 0.02        | 0              | 0           | 0             | 299.4                | 55.8            | 12             | 8.4            | 39             | 0.66          | 1.92          | 3.6           | 8.7            | Пром   |                 |
| Хлеб ржаной                          | 30          | 4           | 0.7         | 20           | 102.5         | 0.11        | 0.05        | 0              | 0           | 0             | 366                  | 147             | 21             | 28.2           | 94.8           | 2.34          | 0             | 18.54         | 0              | Пром   |                 |
| <b>Итого за Обед</b>                 | <b>840</b>  | <b>37.5</b> | <b>31.3</b> | <b>115.9</b> | <b>894.8</b>  | <b>0.68</b> | <b>2.02</b> | <b>5175.63</b> | <b>0.11</b> | <b>191.25</b> | <b>1394.851</b>      | <b>1995.138</b> | <b>248.176</b> | <b>135.886</b> | <b>608.943</b> | <b>11.788</b> | <b>91.601</b> | <b>57.053</b> | <b>319.923</b> |        |                 |
| <b>Всего за день</b>                 | <b>1415</b> | <b>54,1</b> | <b>45,8</b> | <b>202,3</b> | <b>1336,9</b> | <b>0,91</b> | <b>2,29</b> | <b>5273,5</b>  | <b>0,38</b> | <b>219,64</b> | <b>2239,45</b>       | <b>2443,53</b>  | <b>630,48</b>  | <b>198,69</b>  | <b>908,72</b>  | <b>15,72</b>  | <b>142,28</b> | <b>80,12</b>  | <b>451,94</b>  |        |                 |

| 2 день                  |            |           |             |             |              |             |             |                 |             |              |                      |                |                |               |                |              |               |               |               |        |                 |
|-------------------------|------------|-----------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-----------------|-------------|--------------|----------------------|----------------|----------------|---------------|----------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------|-----------------|
| Завтрак                 |            |           |             |             |              |             |             |                 |             |              |                      |                |                |               |                |              |               |               |               |        |                 |
| Название блюда          | Выход      | Белки     | Жиры        | Углеводы    | Эн. ценность | Витамины    |             |                 |             |              | Минеральные вещества |                |                |               |                |              |               |               |               |        | Номер рецептуры |
|                         |            |           |             |             |              | В1, мг      | В2, мг      | А, мкг рет. экв | Д, мкг      | С, мг        | Na, мг               | К, мг          | Ca, мг         | Mg, мг        | P, мг          | Fe, мг       | I, мг         | Se, мкг       | F, мг         |        |                 |
| Горошек зеленый         | 30         | 1.2       | 0.1         | 2.4         | 14.8         | 0.03        | 0.02        | 12              | 0           | 1.6          | 109.44               | 32.868         | 7.04           | 7.308         | 21.576         | 0.244        | 0             | 0.458         | 0             | 54-20з |                 |
| Омлет натуральный       | 200        | 12.7      | 18          | 3.2         | 176.4        | 0.06        | 0.41        | 182.76          | 2.18        | 0.3          | 254.047              | 180.08         | 109.541        | 16.753        | 202.68         | 2.09         | 42.254        | 26.055        | 62.631        | 54-1о  |                 |
| Чай с сахаром           | 200        | 0.2       | 0.1         | 6.8         | 28.9         | 0           | 0.01        | 0.3             | 0           | 0.76         | 0.768                | 32.611         | 62.938         | 5.394         | 8.326          | 0.794        | 0.007         | 0.011         | 1.2           | 54-2гн |                 |
| Хлеб ржаной             | 30         | 1.7       | 0.3         | 8.4         | 42.7         | 0.05        | 0.02        | 0               | 0           | 0            | 152.5                | 61.25          | 8.75           | 11.75         | 39.5           | 0.975        | 0             | 7.725         | 0             | Пром   |                 |
| Банан                   | 100        | 1.8       | 0.6         | 25.2        | 113.4        | 0.05        | 0.06        | 24              | 0           | 12           | 37.2                 | 417.6          | 9.6            | 50.4          | 33.6           | 0.72         | 0.06          | 1.2           | 2.64          | Пром   |                 |
| Хлеб пшеничный          | 45         | 3.4       | 0.4         | 22.1        | 105.5        | 0.05        | 0.01        | 0               | 0           | 0            | 224.55               | 41.85          | 9              | 6.3           | 29.25          | 0.495        | 1.44          | 2.7           | 6.525         | Пром   |                 |
| <b>Итого за Завтрак</b> | <b>605</b> | <b>21</b> | <b>19.5</b> | <b>68.1</b> | <b>481.7</b> | <b>0.24</b> | <b>0.52</b> | <b>219.06</b>   | <b>2.18</b> | <b>14.66</b> | <b>778.504</b>       | <b>766.259</b> | <b>206.868</b> | <b>97.905</b> | <b>334.932</b> | <b>5.318</b> | <b>43.761</b> | <b>38.148</b> | <b>72.996</b> |        |                 |

| Обед                                     |             |             |              |              |               |             |             |                 |             |              |                      |                 |               |                |               |              |                |               |               |         |                 |
|--|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-----------------|-------------|--------------|----------------------|-----------------|---------------|----------------|---------------|--------------|----------------|---------------|---------------|---------|-----------------|
| Название блюда                           | Выход       | Белки       | Жиры         | Углеводы     | Эн. ценность  | Витамины    |             |                 |             |              | Минеральные вещества |                 |               |                |               |              |                |               |               |         | Номер рецептуры |
|  |             |             |              |              |               | В1, мг      | В2, мг      | А, мкг рет. экв | Д, мкг      | С, мг        | Na, мг               | К, мг           | Ca, мг        | Mg, мг         | P, мг         | Fe, мг       | I, мг          | Se, мкг       | F, мг         |         |                 |
| Салат из моркови и яблок                 | 80          | 0.7         | 8.1          | 5.7          | 99            | 0.04        | 0.04        | 977.2           | 0           | 4.84         | 119.715              | 164.344         | 17.997        | 20.763         | 29.84         | 0.877        | 13.587         | 0.121         | 28.76         | 54-11з  |                 |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200         | 7.1         | 8.5          | 15.2         | 165.6         | 0.05        | 0.06        | 201.99          | 0           | 10.15        | 160.538              | 396.939         | 50.521        | 28.83          | 63.953        | 1.303        | 25.741         | 0.594         | 33.93         | 54-2с   |                 |
| Рис отварной                             | 150         | 3.6         | 4.8          | 36.4         | 203.5         | 0.03        | 0.02        | 18.36           | 0.09        | 0            | 152.798              | 46.551          | 106.649       | 23.586         | 72.571        | 0.494        | 20.756         | 7.235         | 27.19         | 54-6г   |                 |
| Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 120         | 13.9        | 7.4          | 6.3          | 147.3         | 0.09        | 0.1         | 316.07          | 0.17        | 2.73         | 115.866              | 426.606         | 52.644        | 56.022         | 209.022       | 1.05         | 143.603        | 12.316        | 631.49        | 54-11р  |                 |
| Кисель                                   | 200         | 0.1         | 0.1          | 14.8         | 60.7          | 0           | 0           | 0.96            | 0           | 1.2          | 1.414                | 15.936          | 65.208        | 1.218          | 6.803         | 0.096        | 0              | 0             | 0             | 54-21хн |                 |
| Хлеб пшеничный                           | 60          | 4.6         | 0.5          | 29.5         | 140.6         | 0.07        | 0.02        | 0               | 0           | 0            | 299.4                | 55.8            | 12            | 8.4            | 39            | 0.66         | 1.92           | 3.6           | 8.7           | Пром    |                 |
| Хлеб ржаной                              | 30          | 2.6         | 0.5          | 13.4         | 68.3          | 0.07        | 0.03        | 0               | 0           | 0            | 244                  | 98              | 14            | 18.8           | 63.2          | 1.56         | 0              | 12.36         | 0             | Пром    |                 |
| <b>Итого за Обед</b>                     | <b>840</b>  | <b>32.6</b> | <b>29.9</b>  | <b>121.3</b> | <b>885</b>    | <b>0.35</b> | <b>0.28</b> | <b>1514.58</b>  | <b>0.26</b> | <b>18.92</b> | <b>1093.731</b>      | <b>1204.175</b> | <b>319.02</b> | <b>157.618</b> | <b>484.39</b> | <b>6.04</b>  | <b>205.606</b> | <b>36.225</b> | <b>730.07</b> |         |                 |
| <b>Всего за день</b>                     | <b>1445</b> | <b>53,6</b> | <b>49,44</b> | <b>189,4</b> | <b>1366,7</b> | <b>0,59</b> | <b>0,8</b>  | <b>1733,64</b>  | <b>2,44</b> | <b>33,58</b> | <b>1872,23</b>       | <b>1970,43</b>  | <b>525,88</b> | <b>255,52</b>  | <b>819,32</b> | <b>11,35</b> | <b>249,36</b>  | <b>74,37</b>  | <b>768,21</b> |         |                 |

| 3 день                            |            |             |             |             |              |             |             |                 |             |              |                      |                |                |               |                |              |               |               |               |                 |
|-----------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-----------------|-------------|--------------|----------------------|----------------|----------------|---------------|----------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|
| Завтрак                           |            |             |             |             |              |             |             |                 |             |              |                      |                |                |               |                |              |               |               |               |                 |
| Название блюда                    | Выход      | Белки       | Жиры        | Углеводы    | Эн. ценность | Витамины    |             |                 |             |              | Минеральные вещества |                |                |               |                |              |               |               |               | Номер рецептуры |
|                                   |            |             |             |             |              | В1, мг      | В2, мг      | А, мкг рет. экв | Д, мкг      | С, мг        | Na, мг               | К, мг          | Ca, мг         | Mg, мг        | P, мг          | Fe, мг       | I, мг         | Se, мкг       | F, мг         |                 |
| Каша вязкая молочная геркулесовая | 200        | 8.6         | 11.3        | 34.3        | 272.8        | 0.21        | 0.17        | 40.2            | 0.13        | 0.52         | 346.659              | 274.049        | 157.643        | 62.831        | 233.378        | 1.834        | 51.25         | 14.564        | 62.28         | 54-9к           |
| Какао                             | 200        | 0.4         | 0.6         | 8           | 39.1         | 0           | 0.02        | 18.3            | 0           | 9.64         | 1.748                | 42.795         | 63.351         | 7.221         | 9.683          | 0.929        | 0.332         | 0.102         | 11.428        | 54-7гн          |
| Яблоко                            | 120        | 0.5         | 0.5         | 11.8        | 53.3         | 0.04        | 0.02        | 6               | 0           | 12           | 31.2                 | 333.6          | 19.2           | 10.8          | 13.2           | 2.64         | 2.4           | 0.36          | 9.6           | Пром            |
| Хлеб пшеничный                    | 45         | 3.4         | 0.4         | 22.1        | 105.5        | 0.05        | 0.01        | 0               | 0           | 0            | 224.55               | 41.85          | 9              | 6.3           | 29.25          | 0.495        | 1.44          | 2.7           | 6.525         | Пром            |
| Хлеб ржаной                       | 25         | 1.7         | 0.3         | 8.4         | 42.7         | 0.05        | 0.02        | 0               | 0           | 0            | 152.5                | 61.25          | 8.75           | 11.75         | 39.5           | 0.975        | 0             | 7.725         | 0             | Пром            |
| <b>Итого за Завтрак</b>           | <b>590</b> | <b>14.6</b> | <b>13.1</b> | <b>84.6</b> | <b>513.4</b> | <b>0.34</b> | <b>0.25</b> | <b>64.5</b>     | <b>0.13</b> | <b>22.16</b> | <b>756.657</b>       | <b>753.544</b> | <b>257.944</b> | <b>98.902</b> | <b>325.011</b> | <b>6.873</b> | <b>55.422</b> | <b>25.451</b> | <b>89.833</b> |                 |

| Обед                                  |             |             |             |              |               |             |             |                 |             |              |                      |                 |               |                |                |             |               |               |                |                 |
|---------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-----------------|-------------|--------------|----------------------|-----------------|---------------|----------------|----------------|-------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|
| Название блюда                        | Выход       | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Эн. ценность  | Витамины    |             |                 |             |              | Минеральные вещества |                 |               |                |                |             |               |               |                | Номер рецептуры |
|                                       |             |             |             |              |               | В1, мг      | В2, мг      | А, мкг рет. экв | Д, мкг      | С, мг        | Na, мг               | К, мг           | Ca, мг        | Mg, мг         | P, мг          | Fe, мг      | I, мг         | Se, мкг       | F, мг          |                 |
| Винегрет с растительным маслом        | 80          | 0.9         | 7.2         | 5.3          | 89.5          | 0.03        | 0.02        | 97.18           | 0           | 3.01         | 267.991              | 170.47          | 16.136        | 12.886         | 28.534         | 0.547       | 10.48         | 0.175         | 15.8           | 54-1бз          |
| Суп из овощей с фрикадельками мясными | 200         | 13          | 9.1         | 20.9         | 217.3         | 0.13        | 0.13        | 153.65          | 0.05        | 11.18        | 238.512              | 728.279         | 27.102        | 38.578         | 138.123        | 2.084       | 38.795        | 1.031         | 73.416         | 54-5с           |
| Макаронотварные                       | 150         | 5.3         | 4.9         | 32.8         | 196.8         | 0.06        | 0.02        | 18.36           | 0.09        | 0            | 149.036              | 53.796          | 105.831       | 7.195          | 40.703         | 0.734       | 20.765        | 0.06          | 11.92          | 54-1г           |
| Биточек изговядины                    | 90          | 13.7        | 13          | 12.3         | 221.4         | 0.06        | 0.11        | 16.59           | 0.07        | 0.09         | 185.796              | 220.95          | 29.925        | 19.626         | 137.597        | 1.92        | 14.659        | 2.947         | 46.317         | 54-6м           |
| Соус красный основной                 | 30          | 1           | 0.7         | 2.7          | 21.2          | 0.01        | 0           | 38.45           | 0.01        | 0.81         | 3.703                | 42.585          | 2.769         | 3.672          | 7.158          | 0.153       | 0.539         | 0.132         | 2.707          | 54-3соус        |
| Компот из смеси сухофруктов           | 200         | 0.5         | 0           | 19.8         | 81            | 0           | 0           | 15              | 0           | 0.02         | 0.053                | 0.174           | 108.077       | 2.11           | 4.307          | 0.084       | 0             | 0             | 0              | 54-7хн          |
| Хлеб пшеничный                        | 60          | 2.3         | 0.2         | 14.8         | 70.3          | 0.03        | 0.01        | 0               | 0           | 0            | 149.7                | 27.9            | 6             | 4.2            | 19.5           | 0.33        | 0.96          | 1.8           | 4.35           | Пром            |
| Хлеб ржаной                           | 30          | 2           | 0.4         | 10           | 51.2          | 0.05        | 0.02        | 0               | 0           | 0            | 183                  | 73.5            | 10.5          | 14.1           | 47.4           | 1.17        | 0             | 9.27          | 0              | Пром            |
| <b>Итого за Обед</b>                  | <b>825</b>  | <b>38.7</b> | <b>35.5</b> | <b>118.6</b> | <b>948.7</b>  | <b>0.38</b> | <b>0.33</b> | <b>339.23</b>   | <b>0.22</b> | <b>15.11</b> | <b>1177.792</b>      | <b>1317.655</b> | <b>306.34</b> | <b>102.368</b> | <b>423.321</b> | <b>7.02</b> | <b>86.198</b> | <b>15.415</b> | <b>154.511</b> |                 |
| <b>Всего за день</b>                  | <b>1415</b> | <b>53,3</b> | <b>48,6</b> | <b>203,2</b> | <b>1462,1</b> | <b>0,72</b> | <b>1,3</b>  | <b>403,73</b>   | <b>0,35</b> | <b>37,27</b> | <b>1943,31</b>       | <b>2071,19</b>  | <b>564,28</b> | <b>201,27</b>  | <b>748,33</b>  | <b>13,8</b> | <b>141,62</b> | <b>40,86</b>  | <b>244,34</b>  |                 |

| 4 день                               |            |             |           |             |              |             |            |                |             |              |                      |               |                |               |                |              |              |               |                |        |                 |
|--------------------------------------|------------|-------------|-----------|-------------|--------------|-------------|------------|----------------|-------------|--------------|----------------------|---------------|----------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------|-----------------|
| Завтрак                              |            |             |           |             |              |             |            |                |             |              |                      |               |                |               |                |              |              |               |                |        |                 |
| Названиеблюда                        | Выход      | Белки       | Жиры      | Углеводы    | Эн. ценность | Витамины    |            |                |             |              | Минеральные вещества |               |                |               |                |              |              |               |                |        | Номер рецептуры |
|                                      |            |             |           |             |              | В1, мг      | В2, мг     | А, мкг рет.экв | Д, мкг      | С, мг        | Na, мг               | К, мг         | Ca, мг         | Mg, мг        | P, мг          | Fe, мг       | I, мг        | Se, мкг       | F, мг          |        |                 |
| Запеканка из творога                 | 200        | 15.6        | 9.2       | 26.2        | 249.6        | 0.09        | 0.24       | 1174.3         | 0.23        | 2.12         | 183.673              | 271.332       | 140.159        | 50.084        | 199.909        | 1.209        | 29.37        | 17.86         | 81.29          | 54-1т  |                 |
| Молоко сгущенное сахаром             | 10         | 0.7         | 0.9       | 5.6         | 32.7         | 0.01        | 0.04       | 4.7            | 0           | 0.1          | 13                   | 36.5          | 30.7           | 3.4           | 21.9           | 0.02         | 0.7          | 0.3           | 3.5            | Пром   |                 |
| Кофейный напиток с молоком и сахаром | 200        | 1.6         | 1.1       | 8.6         | 50.9         | 0.01        | 0.07       | 6.9            | 0           | 0.3          | 19.676               | 81.348        | 103.479        | 9.918         | 46.328         | 0.775        | 4.5          | 0.88          | 10             | 54-9гн |                 |
| Апельсин                             | 100        | 0.6         | 0.1       | 5.3         | 24.5         | 0.04        | 0.02       | 7              | 0           | 26.6         | 8.4                  | 108.5         | 24.5           | 7.7           | 11.9           | 0.07         | 0.21         | 0.07          | 105.21         | Пром   |                 |
| Хлеб пшеничный                       | 45         | 3.4         | 0.4       | 22.1        | 105.5        | 0.05        | 0.01       | 0              | 0           | 0            | 224.55               | 41.85         | 9              | 6.3           | 29.25          | 0.495        | 1.44         | 2.7           | 6.525          | Пром   |                 |
| Хлеб ржаной                          | 25         | 1.7         | 0.3       | 8.4         | 42.7         | 0.05        | 0.02       | 0              | 0           | 0            | 152.5                | 61.25         | 8.75           | 11.75         | 39.5           | 0.975        | 0            | 7.725         | 0              | Пром   |                 |
| <b>Итого за Завтрак</b>              | <b>580</b> | <b>23.6</b> | <b>12</b> | <b>76.2</b> | <b>505.9</b> | <b>0.25</b> | <b>0.4</b> | <b>1192.9</b>  | <b>0.23</b> | <b>29.12</b> | <b>601.799</b>       | <b>600.78</b> | <b>316.589</b> | <b>89.152</b> | <b>348.786</b> | <b>3.544</b> | <b>36.22</b> | <b>29.535</b> | <b>206.525</b> |        |                 |

| Обед  |             |             |             |              |               |             |             |                |             |              |                      |                 |                |                |                |              |               |               |                |          |  |
|---|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|----------------|-------------|--------------|----------------------|-----------------|----------------|----------------|----------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------|--|
| Названиеблюда   | Выход       | Белки       | Жиры        | Углевод<br>ы | Эн. ценность  | Витамины    |             |                |             |              | Минеральные вещества |                 |                |                |                |              |               |               |                |          |  |
|   |             |             |             |              |               | В1, мг      | В2, мг      | А, мкг рет.экв | Д, мкг      | С, мг        | Na, мг               | К, мг           | Ca, мг         | Mg, мг         | P, мг          | Fe, мг       | I, мг         | Se, мкг       | F, мг          |          |  |
| Салат из белокочанной капусты с огурцами и помидорами | 100         | 2           | 8.1         | 8.3          | 114.4         | 0.04        | 0.05        | 163            | 0           | 46.37        | 118.259              | 330.304         | 53.844         | 20.238         | 40.416         | 0.736        | 14.307        | 0.349         | 16.88          | 54-6з    |  |
| Суп гороховый   | 200         | 10.1        | 6.9         | 24.4         | 199.7         | 0.22        | 0.08        | 145.79         | 0           | 7.15         | 143.73               | 573.644         | 40.415         | 43.501         | 120.7          | 2.216        | 23.937        | 3.011         | 43.32          | 54-8с    |  |
| Каша пшениная   | 150         | 2.9         | 7.5         | 13.6         | 133.3         | 0.08        | 0.08        | 309.35         | 0.01        | 12.16        | 169.119              | 428.798         | 63.291         | 28.743         | 70.238         | 1.016        | 27.386        | 0.563         | 40.63          | 54-12г   |  |
| Котлета изговядины                                    | 90          | 14.3        | 3.2         | 10           | 196.5         | 0.05        | 0.05        | 4.73           | 0           | 0.47         | 158.231              | 171.637         | 24.732         | 48.035         | 107.792        | 1.026        | 12.819        | 13.795        | 76.729         | 54-4м    |  |
| Соус красный основной                                 | 30          | 0.4         | 2.5         | 1            | 27.9          | 0           | 0.01        | 11.66          | 0.01        | 0.02         | 7.31                 | 15.389          | 17.004         | 1.281          | 8.593          | 0.035        | 1.721         | 0.099         | 2.286          | 54-3соус |  |
| Компот из яблок                                       | 200         | 0.5         | 0.2         | 19.4         | 81.3          | 0           | 0.02        | 1.5            | 0           | 0.3          | 1.953                | 179.454         | 79.939         | 22.185         | 18.053         | 0.671        | 0.138         | 0.066         | 1              | 54-13хн  |  |
| Хлеб пшеничный  | 60          | 4.6         | 0.5         | 29.5         | 140.6         | 0.07        | 0.02        | 0              | 0           | 0            | 299.4                | 55.8            | 12             | 8.4            | 39             | 0.66         | 1.92          | 3.6           | 8.7            | Пром     |  |
| Хлеб ржаной   | 30          | 2           | 0.4         | 10           | 51.2          | 0.05        | 0.02        | 0              | 0           | 0            | 183                  | 73.5            | 10.5           | 14.1           | 47.4           | 1.17         | 0             | 9.27          | 0              | Пром     |  |
| <b>Итого за Обед</b>                                  | <b>860</b>  | <b>36.8</b> | <b>29.3</b> | <b>116.2</b> | <b>944.9</b>  | <b>0.51</b> | <b>0.34</b> | <b>636.02</b>  | <b>0.02</b> | <b>66.47</b> | <b>1081.002</b>      | <b>1828.526</b> | <b>301.725</b> | <b>186.483</b> | <b>452.191</b> | <b>7.529</b> | <b>82.227</b> | <b>30.752</b> | <b>189.545</b> |          |  |
| <b>Всего за день</b>                                  | <b>1440</b> | <b>60,4</b> | <b>41,3</b> | <b>192,4</b> | <b>1450,8</b> | <b>0,76</b> | <b>0,77</b> | <b>1828,92</b> | <b>0,25</b> | <b>95,59</b> | <b>1682,80</b>       | <b>2429,30</b>  | <b>618,31</b>  | <b>275,63</b>  | <b>800,97</b>  | <b>11,07</b> | <b>118,44</b> | <b>60,28</b>  | <b>396,07</b>  |          |  |

| 5 день                      |            |           |             |             |              |             |             |                |             |              |                      |                |                |               |                |              |               |               |               |        |                 |
|-----------------------------|------------|-----------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------|-------------|--------------|----------------------|----------------|----------------|---------------|----------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------|-----------------|
| Завтрак                     |            |           |             |             |              |             |             |                |             |              |                      |                |                |               |                |              |               |               |               |        |                 |
| Название блюда              | Выход      | Белки     | Жиры        | Углеводы    | Эн. ценность | Витамины    |             |                |             |              | Минеральные вещества |                |                |               |                |              |               |               |               |        | Номер рецептуры |
|                             |            |           |             |             |              | В1, мг      | В2, мг      | А, мкг рет.экв | Д, мкг      | С, мг        | Na, мг               | К, мг          | Ca, мг         | Mg, мг        | P, мг          | Fe, мг       | I, мг         | Se, мкг       | F, мг         |        |                 |
| Каша вязкая молочная манная | 200        | 8.1       | 9.2         | 38.6        | 270.3        | 0.14        | 0.18        | 40.99          | 0.13        | 0.55         | 342.099              | 226.54         | 151.571        | 39.202        | 206.321        | 2.187        | 49.545        | 33.062        | 21.48         | 390    |                 |
| Чай с лимоном и сахаром     | 200        | 0.3       | 0.1         | 7.2         | 30.9         | 0           | 0.01        | 1.52           | 0           | 9.64         | 3.595                | 55.618         | 65.261         | 7.064         | 10.623         | 0.867        | 0.12          | 0.116         | 2.04          | 54-3гн |                 |
| Хлеб пшеничный              | 45         | 3.4       | 0.4         | 22.1        | 105.5        | 0.05        | 0.01        | 0              | 0           | 0            | 224.55               | 41.85          | 9              | 6.3           | 29.25          | 0.495        | 1.44          | 2.7           | 6.525         | Пром   |                 |
| Хлеб ржаной                 | 25         | 1.7       | 0.3         | 8.4         | 42.7         | 0.05        | 0.02        | 0              | 0           | 0            | 152.5                | 61.25          | 8.75           | 11.75         | 39.5           | 0.975        | 0             | 7.725         | 0             | Пром   |                 |
| Яблоко                      | 120        | 0.5       | 0.5         | 11.8        | 53.3         | 0.04        | 0.02        | 6              | 0           | 12           | 31.2                 | 333.6          | 19.2           | 10.8          | 13.2           | 2.64         | 2.4           | 0.36          | 9.6           | Пром   |                 |
| <b>Итого за Завтрак</b>     | <b>590</b> | <b>14</b> | <b>10.5</b> | <b>88.1</b> | <b>502.7</b> | <b>0.27</b> | <b>0.25</b> | <b>48.52</b>   | <b>0.13</b> | <b>22.19</b> | <b>753.944</b>       | <b>718.859</b> | <b>253.782</b> | <b>75.117</b> | <b>298.893</b> | <b>7.165</b> | <b>53.505</b> | <b>43.963</b> | <b>39.645</b> |        |                 |

| Обед                        |             |             |             |              |               |             |             |                |             |               |                      |                 |                |                |                |              |                |               |                |          |                 |
|-----------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|----------------|-------------|---------------|----------------------|-----------------|----------------|----------------|----------------|--------------|----------------|---------------|----------------|----------|-----------------|
| Название блюда              | Выход       | Белки       | Жиры        | Углевод<br>ы | Эн. ценность  | Витамины    |             |                |             |               | Минеральные вещества |                 |                |                |                |              |                |               |                |          | Номер рецептуры |
|                             |             |             |             |              |               | В1, мг      | В2, мг      | А, мкг рет.экв | Д, мкг      | С, мг         | Na, мг               | К, мг           | Ca, мг         | Mg, мг         | P, мг          | Fe, мг       | I, мг          | Se, мкг       | F, мг          |          |                 |
| Огурец в нарезке            | 80          | 0.6         | 0.1         | 2            | 11.3          | 0.02        | 0.03        | 8              | 0           | 8             | 6.4                  | 112.8           | 18.4           | 11.2           | 33.6           | 0.48         | 2.4            | 0.24          | 13.6           | 54-2з    |                 |
| Суп с макаронными изделиями | 200         | 2.3         | 9.4         | 14.2         | 150.5         | 0.08        | 0.08        | 84.3           | 0.29        | 6.7           | 257.845              | 399.882         | 107.608        | 26.266         | 56.137         | 1.004        | 25.28          | 1.442         | 31.489         | 54-7с    |                 |
| Каша гречневая              | 150         | 3.1         | 5.3         | 19.8         | 139.4         | 0.12        | 0.11        | 23.8           | 0.09        | 10.2          | 161.781              | 624.828         | 39.487         | 28.232         | 84.473         | 1.032        | 28.46          | 0.779         | 42.79          | 54-4г    |                 |
| Тефтель                     | 90          | 23.5        | 27.1        | 5.5          | 359.4         | 0.17        | 0.2         | 82.84          | 0.15        | 0.49          | 225.979              | 356.408         | 124.418        | 34.529         | 246.458        | 0.779        | 72.12          | 42.041        | 454.655        | 54-18м   |                 |
| Соус красный основной       | 30          | 0.4         | 2.5         | 1            | 27.9          | 0           | 0.01        | 11.66          | 0.01        | 0.02          | 7.31                 | 15.389          | 17.004         | 1.281          | 8.593          | 0.035        | 1.721          | 0.099         | 2.286          | 54-3соус |                 |
| Кисель                      | 200         | 0.1         | 0.1         | 14.8         | 60.7          | 0           | 0           | 0.96           | 0           | 1.2           | 1.414                | 15.936          | 65.208         | 1.218          | 6.803          | 0.096        | 0              | 0             | 0              | 54-21хн  |                 |
| Хлеб пшеничный              | 60          | 4.6         | 0.5         | 29.5         | 140.6         | 0.07        | 0.02        | 0              | 0           | 0             | 299.4                | 55.8            | 12             | 8.4            | 39             | 0.66         | 1.92           | 3.6           | 8.7            | Пром     |                 |
| Хлеб ржаной                 | 30          | 3           | 0.5         | 15           | 76.9          | 0.08        | 0.04        | 0              | 0           | 0             | 274.5                | 110.25          | 15.75          | 21.15          | 71.1           | 1.755        | 0              | 13.905        | 0              | Пром     |                 |
| <b>Итого за Обед</b>        | <b>840</b>  | <b>37.6</b> | <b>43</b>   | <b>102.7</b> | <b>948.1</b>  | <b>0.58</b> | <b>0.52</b> | <b>391.9</b>   | <b>0.53</b> | <b>178.59</b> | <b>1222.519</b>      | <b>1693.504</b> | <b>370.871</b> | <b>125.394</b> | <b>516.771</b> | <b>5.725</b> | <b>131.901</b> | <b>61.847</b> | <b>543.235</b> |          |                 |
| <b>Всего за день</b>        | <b>1430</b> | <b>51,6</b> | <b>53,5</b> | <b>190,8</b> | <b>1450,8</b> | <b>0,85</b> | <b>0,8</b>  | <b>440,42</b>  | <b>0,66</b> | <b>200,78</b> | <b>1976,46</b>       | <b>2412,28</b>  | <b>624,65</b>  | <b>200,51</b>  | <b>815,66</b>  | <b>12,89</b> | <b>185,40</b>  | <b>105,81</b> | <b>582,88</b>  |          |                 |

| 6 день                    |            |           |             |             |              | Завтрак     |             |                |             |              |                      |                |                |               |                |              |               |               |               |        |                 |
|---------------------------|------------|-----------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------|-------------|--------------|----------------------|----------------|----------------|---------------|----------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------|-----------------|
| Названиеблюда             | Выход      | Белки     | Жиры        | Углеводы    | Эн. ценность | Витамины    |             |                |             |              | Минеральные вещества |                |                |               |                |              |               |               |               |        | Номер рецептуры |
|                           |            |           |             |             |              | В1, мг      | В2, мг      | А, мкг рет.экв | В, мкг      | С, мг        | Na, мг               | К, мг          | Ca, мг         | Mg, мг        | P, мг          | Fe, мг       | I, мг         | Se, мкг       | F, мг         |        |                 |
| Круассан                  | 60         | 4.8       | 8.4         | 33.6        | 229.2        | 0           | 0           | 0              | 0           | 0            | 0                    | 0              | 0              | 0             | 0              | 0            | 0             | 0             | 0             | 0      | Пром            |
| Суп молочный вермишелевый | 150        | 19        | 25.3        | 3           | 316          | 0.07        | 0.46        | 221.55         | 2.34        | 0.37         | 439.13               | 191.486        | 358.944        | 25.671        | 332.702        | 2.229        | 39.065        | 28.433        | 58.159        | 54-19к |                 |
| Снежок 3,5%               | 200        | 5.4       | 5           | 21.6        | 153          | 0.06        | 0.26        | 44             | 0.06        | 1.8          | 100                  | 272            | 242            | 30            | 188            | 0.2          | 18            | 4             | 40            | Пром   |                 |
| Банан                     | 100        | 1.5       | 0.5         | 21          | 94.5         | 0.04        | 0.05        | 20             | 0           | 10           | 31                   | 348            | 8              | 42            | 28             | 0.6          | 0.05          | 1             | 2.2           | Пром   |                 |
| Хлеб пшеничный            | 30         | 2.3       | 0.2         | 14.8        | 70.3         | 0.03        | 0.01        | 0              | 0           | 0            | 149.7                | 27.9           | 6              | 4.2           | 19.5           | 0.33         | 0.96          | 1.8           | 4.35          | Пром   |                 |
| Хлеб ржаной               | 25         | 1.7       | 0.3         | 8.4         | 42.7         | 0.05        | 0.02        | 0              | 0           | 0            | 152.5                | 61.25          | 8.75           | 11.75         | 39.5           | 0.975        | 0             | 7.725         | 0             | Пром   |                 |
| <b>Итого за Завтрак</b>   | <b>545</b> | <b>26</b> | <b>26.5</b> | <b>51.3</b> | <b>547.3</b> | <b>0.22</b> | <b>0.56</b> | <b>254.45</b>  | <b>2.34</b> | <b>14.61</b> | <b>884.445</b>       | <b>711.304</b> | <b>453.194</b> | <b>96.932</b> | <b>451.849</b> | <b>5.318</b> | <b>40.375</b> | <b>39.469</b> | <b>67.409</b> |        |                 |

| Обед                                 |             |             |             |              |               |             |             |                |             |              |                      |                 |                |                |                |               |               |               |                |        |                 |
|--------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|----------------|-------------|--------------|----------------------|-----------------|----------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------|-----------------|
| Названиеблюда                        | Выход       | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Эн. Ценность  | Витамины    |             |                |             |              | Минеральные вещества |                 |                |                |                |               |               |               |                |        | Номер рецептуры |
|                                      |             |             |             |              |               | В1, мг      | В2, мг      | А, мкг рет.экв | В, мкг      | С, мг        | Na, мг               | К, мг           | Ca, мг         | Mg, мг         | P, мг          | Fe, мг        | I, мг         | Se, мкг       | F, мг          |        |                 |
| Помидор в нарезке                    | 80          | 0.9         | 0.2         | 3            | 17.1          | 0.05        | 0.03        | 106.4          | 0           | 20           | 2.4                  | 232             | 11.2           | 16             | 20.8           | 0.72          | 1.6           | 0.32          | 16             | 54-3з  |                 |
| Суп свекольник со сметаной           | 200         | 7.1         | 8.5         | 15.2         | 165.6         | 0.05        | 0.06        | 201.99         | 0           | 10.15        | 160.538              | 396.939         | 50.521         | 28.83          | 63.953         | 1.303         | 25.741        | 0.594         | 33.93          | 68     |                 |
| Плов из говядины                     | 250         | 15.3        | 14.7        | 38.6         | 348.2         | 0.07        | 0.12        | 261.6          | 0.1         | 0.72         | 276.676              | 267.36          | 116.581        | 43.806         | 193.196        | 2.207         | 38.667        | 7.352         | 81.728         | 54-11м |                 |
| Баранка простая                      | 20          | 2.1         | 0.3         | 12.8         | 62            | 0.04        | 0.01        | 0              | 0           | 0            | 115                  | 35              | 5.6            | 8.8            | 22.8           | 0.52          | 0             | 0             | 0              | Пром   |                 |
| Кофейный напиток с молоком и сахаром | 200         | 1.6         | 1.1         | 8.6          | 50.9          | 0.01        | 0.07        | 6.9            | 0           | 0.3          | 19.676               | 81.348          | 103.479        | 9.918          | 46.328         | 0.775         | 4.5           | 0.88          | 10             | 54-9гн |                 |
| Хлеб пшеничный                       | 60          | 4.6         | 0.5         | 29.5         | 140.6         | 0.07        | 0.02        | 0              | 0           | 0            | 299.4                | 55.8            | 12             | 8.4            | 39             | 0.66          | 1.92          | 3.6           | 8.7            | Пром   |                 |
| Хлеб ржаной                          | 30          | 2           | 0.4         | 10           | 51.2          | 0.05        | 0.02        | 0              | 0           | 0            | 183                  | 73.5            | 10.5           | 14.1           | 47.4           | 1.17          | 0             | 9.27          | 0              | Пром   |                 |
| <b>Итого за Обед</b>                 | <b>840</b>  | <b>38.4</b> | <b>31.5</b> | <b>120.4</b> | <b>918.9</b>  | <b>0.48</b> | <b>0.42</b> | <b>1534.44</b> | <b>0.11</b> | <b>16.7</b>  | <b>920.931</b>       | <b>1386.672</b> | <b>278.624</b> | <b>244.288</b> | <b>543.218</b> | <b>10.424</b> | <b>70.354</b> | <b>17.325</b> | <b>158.419</b> |        |                 |
| <b>Итого за день</b>                 | <b>1385</b> | <b>64,4</b> | <b>58</b>   | <b>171,7</b> | <b>1466,2</b> | <b>0,7</b>  | <b>0,98</b> | <b>1788,89</b> | <b>2,45</b> | <b>31,31</b> | <b>1805,37</b>       | <b>2097,97</b>  | <b>731,81</b>  | <b>341,22</b>  | <b>995,06</b>  | <b>15,74</b>  | <b>1107,2</b> | <b>56,79</b>  | <b>225,82</b>  |        |                 |

| 7 день                  |            |           |             |             |              |             |             |                |             |              |                      |                |                |               |                |              |               |               |                |       |                |
|-------------------------|------------|-----------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------|-------------|--------------|----------------------|----------------|----------------|---------------|----------------|--------------|---------------|---------------|----------------|-------|----------------|
| Завтрак                 |            |           |             |             |              |             |             |                |             |              |                      |                |                |               |                |              |               |               |                |       |                |
| Название блюда          | Выход      | Белки     | Жиры        | Углеводы    | Эн. ценность | Витамины    |             |                |             |              | Минеральные вещества |                |                |               |                |              |               |               |                |       | Номер рецептур |
|                         |            |           |             |             |              | В1, мг      | В2, мг      | А, мкг рет.экв | В, мкг      | С, мг        | Na, мг               | К, мг          | Ca, мг         | Mg, мг        | P, мг          | Fe, мг       | I, мг         | Se, мкг       | F, мг          |       |                |
| Яйцо вареное            | 40         | 4.78      | 4.05        | 0.25        | 56.55        | 0,1         | 0,5         | 70             | 1           | 0            | 124                  | 126            | 50             | 10            | 172            | 1,2          | 0             | 30,8          | 4,8            | 54-6о |                |
| Каша рисовая            | 150        | 29.7      | 10.7        | 22.3        | 303.7        | 0.06        | 0.32        | 51.12          | 0.15        | 0.29         | 181.299              | 159.438        | 223.938        | 32.437        | 290.677        | 0.857        | 28.816        | 39.113        | 49.631         |       |                |
| Сок фруктовый           | 200        | 0.6       | 0.2         | 15.1        | 65.4         | 0.01        | 0.05        | 98.04          | 0           | 80           | 1.725                | 8.474          | 81.523         | 2.958         | 2.958          | 0.54         | 0             | 0             | 0              | Пром  |                |
| Мандарин                | 70         | 0.6       | 0.1         | 5.3         | 24.5         | 0.04        | 0.02        | 7              | 0           | 26.6         | 8.4                  | 108.5          | 24.5           | 7.7           | 11.9           | 0.07         | 0.21          | 0.07          | 105.21         | Пром  |                |
| Хлеб пшеничный          | 45         | 3.4       | 0.4         | 22.1        | 105.5        | 0.05        | 0.01        | 0              | 0           | 0            | 224.55               | 41.85          | 9              | 6.3           | 29.25          | 0.495        | 1.44          | 2.7           | 6.525          | Пром  |                |
| Хлеб ржаной             | 25         | 1.7       | 0.3         | 8.4         | 42.7         | 0.05        | 0.02        | 0              | 0           | 0            | 152.5                | 61.25          | 8.75           | 11.75         | 39.5           | 0.975        | 0             | 7.725         | 0              | Пром  |                |
| <b>Итого за Завтрак</b> | <b>530</b> | <b>37</b> | <b>12.6</b> | <b>70.2</b> | <b>541.3</b> | <b>0.21</b> | <b>0.44</b> | <b>65.02</b>   | <b>0.15</b> | <b>27.37</b> | <b>586.512</b>       | <b>455.537</b> | <b>378.722</b> | <b>68.497</b> | <b>418.545</b> | <b>3.196</b> | <b>34.968</b> | <b>50.491</b> | <b>171.666</b> |       |                |

| Обед                       |             |             |             |              |               |             |             |                |             |              |                      |                 |                |                |                |               |               |               |                |          |                |
|----------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|----------------|-------------|--------------|----------------------|-----------------|----------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------|----------------|
| Название блюда             | Выход       | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Эн. ценность  | Витамины    |             |                |             |              | Минеральные вещества |                 |                |                |                |               |               |               |                |          | Номер рецептур |
|                            |             |             |             |              |               | В1, мг      | В2, мг      | А, мкг рет.экв | В, мкг      | С, мг        | Na, мг               | К, мг           | Ca, мг         | Mg, мг         | P, мг          | Fe, мг        | I, мг         | Se, мкг       | F, мг          |          |                |
| Масло сливочное (порциями) | 10          | 0.1         | 7.3         | 0.1          | 66.1          | 0           | 0.01        | 45             | 0.13        | 0            | 1.5                  | 3               | 2.4            | 0              | 3              | 0.02          | 0             | 0.1           | 0.28           | Пром     |                |
| Салат фруктовый            | 80          | 0.6         | 0.1         | 2            | 11.3          | 0.02        | 0.03        | 8              | 0           | 8            | 6.4                  | 112.8           | 18.4           | 11.2           | 33.6           | 0.48          | 2.4           | 0.24          | 13.6           | 54-8з    |                |
| Суп уха из консервы        | 200         | 11.1        | 8.2         | 14.4         | 175.2         | 0.15        | 0.14        | 122.86         | 0.1         | 7.33         | 170.298              | 566.703         | 122.259        | 34.504         | 147.201        | 1.034         | 47.25         | 18.359        | 229.41         | 54-12с   |                |
| Горошница                  | 150         | 14.5        | 1.3         | 33.8         | 204.8         | 0.44        | 0.09        | 0.9            | 0           | 0            | 165.908              | 543.48          | 124.951        | 69.913         | 214.999        | 4.45          | 23.825        | 8.646         | 22.5           | 54-21г   |                |
| Окорочок запеченный        | 90          | 13.7        | 13          | 12.3         | 221.4         | 0.06        | 0.11        | 16.59          | 0.07        | 0.09         | 185.796              | 220.95          | 29.925         | 19.626         | 137.597        | 1.92          | 14.659        | 2.947         | 46.317         | 286      |                |
| Соус красный основной      | 30          | 0.7         | 0.5         | 1.8          | 14.1          | 0           | 0           | 25.63          | 0.01        | 0.54         | 2.469                | 28.39           | 1.846          | 2.448          | 4.772          | 0.102         | 0.359         | 0.088         | 1.805          | 54-3соус |                |
| Кисель фруктовый           | 200         | 0.3         | 1.1         | 11.9         | 58.9          | 0.01        | 0.01        | 36             | 0           | 19.2         | 1.056                | 39.367          | 62.322         | 6.264          | 5.899          | 0.311         | 0.264         | 0.205         | 2.856          | 54-21хн  |                |
| Хлеб пшеничный             | 60          | 4.6         | 0.5         | 29.5         | 140.6         | 0.07        | 0.02        | 0              | 0           | 0            | 299.4                | 55.8            | 12             | 8.4            | 39             | 0.66          | 1.92          | 3.6           | 8.7            | Пром     |                |
| Хлеб ржаной                | 30          | 2           | 0.4         | 10           | 51.2          | 0.05        | 0.02        | 0              | 0           | 0            | 183                  | 73.5            | 10.5           | 14.1           | 47.4           | 1.17          | 0             | 9.27          | 0              | Пром     |                |
| <b>Итого за Обед</b>       | <b>850</b>  | <b>47.6</b> | <b>32.4</b> | <b>115.8</b> | <b>943.6</b>  | <b>0.8</b>  | <b>0.44</b> | <b>254.99</b>  | <b>0.31</b> | <b>35.16</b> | <b>1015.828</b>      | <b>1643.989</b> | <b>384.603</b> | <b>166.456</b> | <b>633.467</b> | <b>10.146</b> | <b>90.677</b> | <b>43.454</b> | <b>325.468</b> |          |                |
| <b>Всего за день</b>       | <b>1380</b> | <b>84,6</b> | <b>45,0</b> | <b>186</b>   | <b>1489,9</b> | <b>1,01</b> | <b>0,88</b> | <b>320,01</b>  | <b>0,46</b> | <b>62,53</b> | <b>1602,34</b>       | <b>2099,52</b>  | <b>763,32</b>  | <b>234,95</b>  | <b>1052,01</b> | <b>13,34</b>  | <b>125,64</b> | <b>93,94</b>  | <b>497,61</b>  |          |                |

| 8 день                      |            |             |             |             |              | Завтрак     |             |                |             |              |                      |                |                |               |                |              |               |              |                |        |                 |
|-----------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------|-------------|--------------|----------------------|----------------|----------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|----------------|--------|-----------------|
| Названиеблюда               | Выход      | Белки       | Жиры        | Углеводы    | Эн. ценность | Витамины    |             |                |             |              | Минеральные вещества |                |                |               |                |              |               |              |                |        | Номер рецептуры |
|                             |            |             |             |             |              | В1, мг      | В2, мг      | А, мкг рет.экв | Д, мкг      | С, мг        | Na, мг               | К, мг          | Ca, мг         | Mg, мг        | P, мг          | Fe, мг       | I, мг         | Se, мкг      | F, мг          |        |                 |
| Сыр твердыхсортов внарезке  | 15         | 3.5         | 4.4         | 0           | 53.7         | 0.01        | 0.05        | 39             | 0.14        | 0.11         | 121.5                | 13.2           | 132            | 5.25          | 75             | 0.15         | 0             | 2.175        | 0              | 54-1з  |                 |
| Каша молочная пшениная      | 200        | 6,2         | 6,1         | 32          | 253.8        | 0.08        | 0.16        | 51.49          | 0.13        | 0.52         | 336.391              | 193.365        | 141.055        | 27.248        | 135.616        | 1.476        | 49            | 10.375       | 20.28          | 54-6к  |                 |
| Чай с лимоном и сахаром     | 200        | 0.2         | 0.1         | 6.6         | 27.9         | 0           | 0.01        | 0.38           | 0           | 1.16         | 1.262                | 30.229         | 67.003         | 4.559         | 8.517          | 0.768        | 0.007         | 0.025        | 0.7            | 54-3гн |                 |
| Мандарин                    | 70         | 0.6         | 0.1         | 5.3         | 24.5         | 0.04        | 0.02        | 7              | 0           | 26.6         | 8.4                  | 108.5          | 24.5           | 7.7           | 11.9           | 0.07         | 0.21          | 0.07         | 105.21         | Пром   |                 |
| Хлеб пшеничный              | 45         | 3.4         | 0.4         | 22.1        | 105.5        | 0.05        | 0.01        | 0              | 0           | 0            | 224.55               | 41.85          | 9              | 6.3           | 29.25          | 0.495        | 1.44          | 2.7          | 6.525          | Пром   |                 |
| Хлеб ржаной                 | 25         | 1.7         | 0.3         | 8.4         | 42.7         | 0.05        | 0.02        | 0              | 0           | 0            | 152.5                | 61.25          | 8.75           | 11.75         | 39.5           | 0.975        | 0             | 7.725        | 0              | Пром   |                 |
| <b>Итого за<br/>Завтрак</b> | <b>555</b> | <b>15.6</b> | <b>13.8</b> | <b>84.4</b> | <b>531.8</b> | <b>0.23</b> | <b>0.27</b> | <b>97.87</b>   | <b>0.27</b> | <b>28.39</b> | <b>844.603</b>       | <b>448.394</b> | <b>382.308</b> | <b>62.807</b> | <b>299.783</b> | <b>3.935</b> | <b>50.657</b> | <b>23.07</b> | <b>132.715</b> |        |                 |

| Обед  |             |             |             |              |               |             |             |                |             |               |                      |                 |                |                |                |               |               |               |                |        |                 |
|---|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|----------------|-------------|---------------|----------------------|-----------------|----------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------|-----------------|
| Названиеблюда                                   | Выход       | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Эн. ценность  | Витамины    |             |                |             |               | Минеральные вещества |                 |                |                |                |               |               |               |                |        | Номер рецептуры |
|   |             |             |             |              |               | В1, мг      | В2, мг      | А, мкг рет.экв | Д, мкг      | С, мг         | Na, мг               | К, мг           | Ca, мг         | Mg, мг         | P, мг          | Fe, мг        | I, мг         | Se, мкг       | F, мг          |        |                 |
| Салат картофельный с огурцом и зеленым горошком | 80          | 1           | 0.1         | 3.9          | 20.6          | 0.06        | 0.07        | 200            | 0           | 160           | 1.6                  | 130.4           | 6.4            | 5.6            | 12.8           | 0.4           | 2.4           | 0.08          | 5.6            | 42     |                 |
| Щи со сметаной                                  | 200         | 7.1         | 8.7         | 20.4         | 188.3         | 0.1         | 0.08        | 155.9          | 0           | 8.32          | 295.191              | 502.43          | 31.624         | 29.563         | 77.087         | 1.067         | 24.894        | 1.127         | 42.42          | 54-1с  |                 |
| Макароны отварные                               | 150         | 3.1         | 5.3         | 19.8         | 139.4         | 0.12        | 0.11        | 23.8           | 0.09        | 10.2          | 161.781              | 624.828         | 39.487         | 28.232         | 84.473         | 1.032         | 28.46         | 0.779         | 42.79          | 54-1г  |                 |
| Гуляш из говядины                               | 120         | 16.7        | 15.9        | 6.7          | 236.5         | 0.21        | 1.67        | 4725.98        | 0.02        | 12.41         | 268.242              | 249.483         | 47.166         | 17.621         | 275.38         | 5.714         | 33.927        | 32.926        | 220.413        | 54-2м  |                 |
| Какао   | 200         | 0.4         | 0.6         | 8            | 39.1          | 0           | 0.02        | 18.3           | 0           | 9.64          | 1.748                | 42.795          | 63.351         | 7.221          | 9.683          | 0.929         | 0.332         | 0.102         | 11.428         | 54-7гн |                 |
| Хлеб пшеничный                                  | 60          | 4.6         | 0.5         | 29.5         | 140.6         | 0.07        | 0.02        | 0              | 0           | 0             | 299.4                | 55.8            | 12             | 8.4            | 39             | 0.66          | 1.92          | 3.6           | 8.7            | Пром   |                 |
| Хлеб ржаной                                     | 30          | 4           | 0.7         | 20           | 102.5         | 0.11        | 0.05        | 0              | 0           | 0             | 366                  | 147             | 21             | 28.2           | 94.8           | 2.34          | 0             | 18.54         | 0              | Пром   |                 |
| <b>Итого за Обед</b>                            | <b>840</b>  | <b>38.5</b> | <b>32.3</b> | <b>125.9</b> | <b>896.8</b>  | <b>0.68</b> | <b>2.02</b> | <b>5175.63</b> | <b>0.11</b> | <b>191.25</b> | <b>1394.851</b>      | <b>1995.138</b> | <b>248.176</b> | <b>135.886</b> | <b>608.943</b> | <b>11.788</b> | <b>91.601</b> | <b>57.053</b> | <b>319.923</b> |        |                 |
| <b>Всего за день</b>                            | <b>1400</b> | <b>54,1</b> | <b>46,1</b> | <b>210,3</b> | <b>1428,6</b> | <b>0,91</b> | <b>2,29</b> | <b>5274,50</b> | <b>0,38</b> | <b>219,64</b> | <b>2239,34</b>       | <b>2443,53</b>  | <b>630,48</b>  | <b>198,69</b>  | <b>908,72</b>  | <b>15,72</b>  | <b>142,25</b> | <b>80,12</b>  | <b>452,63</b>  |        |                 |



| 9 день                        |            | Завтрак   |             |             |              |             |             |                |             |              |                      |                |                |               |                |              |               |               |               |       |                 |
|-------------------------------|------------|-----------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------|-------------|--------------|----------------------|----------------|----------------|---------------|----------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------|-----------------|
| Название блюда                | Выход      | Белки     | Жиры        | Углеводы    | Эн. ценность | Витамины    |             |                |             |              | Минеральные вещества |                |                |               |                |              |               |               |               |       | Номер рецептуры |
|                               |            |           |             |             |              | В1, мг      | В2, мг      | А, мкг рет.экв | Д, мкг      | С, мг        | Na, мг               | К, мг          | Ca, мг         | Mg, мг        | P, мг          | Fe, мг       | I, мг         | Se, мкг       | F, мг         |       |                 |
| Повидло                       | 20         | 0,8       | 0           | 13.6        | 50           | 0           | 0           | 0              | 0           | 0            | 0                    | 0              | 0              | 0             | 0              | 0            | 0             | 0             | 0             | Пром  |                 |
| Макароны запечённые под сыром | 150        | 19        | 25.3        | 3           | 316          | 0.07        | 0.46        | 221.55         | 2.34        | 0.37         | 439.13               | 191.486        | 358.944        | 25.671        | 332.702        | 2.229        | 39.065        | 28.433        | 58.159        | 54-3г |                 |
| Кефир 2,5 %                   | 200        | 5.8       | 5           | 8           | 100.2        | 0.08        | 0.34        | 44             | 0           | 1.4          | 100                  | 292            | 240            | 28            | 180            | 0.2          | 18            | 4             | 40            | Пром  |                 |
| Банан                         | 100        | 1.5       | 0.5         | 21          | 94.5         | 0.04        | 0.05        | 20             | 0           | 10           | 31                   | 348            | 8              | 42            | 28             | 0.6          | 0.05          | 1             | 2.2           | Пром  |                 |
| Хлеб пшеничный                | 45         | 2.3       | 0.2         | 14.8        | 70.3         | 0.03        | 0.01        | 0              | 0           | 0            | 149.7                | 27.9           | 6              | 4.2           | 19.5           | 0.33         | 0.96          | 1.8           | 4.35          | Пром  |                 |
| Хлеб ржаной                   | 25         | 1.7       | 0.3         | 8.4         | 42.7         | 0.05        | 0.02        | 0              | 0           | 0            | 152.5                | 61.25          | 8.75           | 11.75         | 39.5           | 0.975        | 0             | 7.725         | 0             | Пром  |                 |
| <b>Итого за Завтрак</b>       | <b>540</b> | <b>26</b> | <b>26.5</b> | <b>51.3</b> | <b>547.3</b> | <b>0.22</b> | <b>0.56</b> | <b>254.45</b>  | <b>2.34</b> | <b>14.61</b> | <b>884.445</b>       | <b>711.304</b> | <b>453.194</b> | <b>96.932</b> | <b>451.849</b> | <b>5.318</b> | <b>40.375</b> | <b>39.469</b> | <b>67.409</b> |       |                 |

| Обед                                 |             |             |             |              |               |             |             |                |             |              |                      |                 |                |                |                |               |               |               |                |        |                 |
|--------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|----------------|-------------|--------------|----------------------|-----------------|----------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------|-----------------|
| Название блюда                       | Выход       | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Эн. ценность  | Витамины    |             |                |             |              | Минеральные вещества |                 |                |                |                |               |               |               |                |        | Номер рецептуры |
|                                      |             |             |             |              |               | В1, мг      | В2, мг      | А, мкг рет.экв | Д, мкг      | С, мг        | Na, мг               | К, мг           | Ca, мг         | Mg, мг         | P, мг          | Fe, мг        | I, мг         | Se, мкг       | F, мг          |        |                 |
| Салат витаминный                     | 80          | 0.9         | 0.2         | 3            | 17.1          | 0.05        | 0.03        | 106.4          | 0           | 20           | 2.4                  | 232             | 11.2           | 16             | 20.8           | 0.72          | 1.6           | 0.32          | 16             | 90     |                 |
| Суп с фасолью                        | 200         | 7.1         | 8.5         | 15.2         | 165.6         | 0.05        | 0.06        | 201.99         | 0           | 10.15        | 160.538              | 396.939         | 50.521         | 28.83          | 63.953         | 1.303         | 25.741        | 0.594         | 33.93          | 54-9с  |                 |
| Ленивые голубцы                      | 250         | 15.3        | 14.7        | 38.6         | 348.2         | 0.07        | 0.12        | 261.6          | 0.1         | 0.72         | 276.676              | 267.36          | 116.581        | 43.806         | 193.196        | 2.207         | 38.667        | 7.352         | 81.728         | 54-3м  |                 |
| Печенье                              | 40          | 2.1         | 0.3         | 12.8         | 62            | 0.04        | 0.01        | 0              | 0           | 0            | 115                  | 35              | 5.6            | 8.8            | 22.8           | 0.52          | 0             | 0             | 0              | Пром   |                 |
| Кофейный напиток с молоком и сахаром | 200         | 1.6         | 1.1         | 8.6          | 50.9          | 0.01        | 0.07        | 6.9            | 0           | 0.3          | 19.676               | 81.348          | 103.479        | 9.918          | 46.328         | 0.775         | 4.5           | 0.88          | 10             | 54-9гн |                 |
| Хлеб пшеничный                       | 60          | 4.6         | 0.5         | 29.5         | 140.6         | 0.07        | 0.02        | 0              | 0           | 0            | 299.4                | 55.8            | 12             | 8.4            | 39             | 0.66          | 1.92          | 3.6           | 8.7            | Пром   |                 |
| Хлеб ржаной                          | 30          | 2           | 0.4         | 10           | 51.2          | 0.05        | 0.02        | 0              | 0           | 0            | 183                  | 73.5            | 10.5           | 14.1           | 47.4           | 1.17          | 0             | 9.27          | 0              | Пром   |                 |
| <b>Итого за Обед</b>                 | <b>860</b>  | <b>38.4</b> | <b>31.5</b> | <b>120.4</b> | <b>918.9</b>  | <b>0.48</b> | <b>0.42</b> | <b>1534.44</b> | <b>0.11</b> | <b>16.7</b>  | <b>920.931</b>       | <b>1386.672</b> | <b>278.624</b> | <b>244.288</b> | <b>543.218</b> | <b>10.424</b> | <b>70.354</b> | <b>17.325</b> | <b>158.419</b> |        |                 |
| <b>Итого за день</b>                 | <b>1400</b> | <b>64,4</b> | <b>58,0</b> | <b>171,7</b> | <b>1466,2</b> | <b>0,7</b>  | <b>0,98</b> | <b>1788,89</b> | <b>2,45</b> | <b>31,31</b> | <b>1805,37</b>       | <b>2097,97</b>  | <b>731,81</b>  | <b>341,22</b>  | <b>995,067</b> | <b>15,74</b>  | <b>110,72</b> | <b>56,79</b>  | <b>225,82</b>  |        |                 |

| 10 день                 |            |           |             |             |              | Завтрак     |             |                |             |              |                      |                |                |               |                |              |               |               |               |   |                 |
|-------------------------|------------|-----------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------|-------------|--------------|----------------------|----------------|----------------|---------------|----------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---|-----------------|
| Названиеблюда           | Выход      | Белки     | Жиры        | Углеводы    | Эн. ценность | Витамины    |             |                |             |              | Минеральные вещества |                |                |               |                |              |               |               |               |   | Номер рецептуры |
|                         |            |           |             |             |              | В1, мг      | В2, мг      | А, мкг рет.экв | В, мкг      | С, мг        | Na, мг               | К, мг          | Ca, мг         | Mg, мг        | P, мг          | Fe, мг       | I, мг         | Se, мкг       | F, мг         |   |                 |
| Оладьи                  | 150        | 4.8       | 8.4         | 33.6        | 229.2        | 0           | 0           | 0              | 0           | 0            | 0                    | 0              | 0              | 0             | 0              | 0            | 0             | 0             | 0             | 0 | 327             |
| Сгущенное молоко        | 30         | 19        | 25.3        | 3           | 67           | 0.07        | 0.46        | 221.55         | 2.34        | 0.37         | 439.13               | 191.486        | 358.944        | 25.671        | 332.702        | 2.229        | 39.065        | 28.433        | 58.159        |   | Пром            |
| Напиток из шиповника    | 200        | 0.6       | 0.2         | 15.1        | 65.4         | 0.01        | 0.05        | 98.04          | 0           | 80           | 1.725                | 8.474          | 81.523         | 2.958         | 2.958          | 0.54         | 0             | 0             | 0             |   | 54-13хн         |
| Яблоко                  | 100        | 1.5       | 0.5         | 21          | 94.5         | 0.04        | 0.05        | 20             | 0           | 10           | 31                   | 348            | 8              | 42            | 28             | 0.6          | 0.05          | 1             | 2.2           |   | Пром            |
| Яйцо вареное            | 45         | 4.78      | 4.05        | 0.25        | 56.55        | 0,1         | 0,5         | 70             | 1           | 0            | 124                  | 126            | 50             | 10            | 172            | 1,2          | 0             | 30,8          | 4,8           |   | 54-6о           |
| Хлеб ржаной             | 25         | 1.7       | 0.3         | 8.4         | 42.7         | 0.05        | 0.02        | 0              | 0           | 0            | 152.5                | 61.25          | 8.75           | 11.75         | 39.5           | 0.975        | 0             | 7.725         | 0             |   | Пром            |
| <b>Итого за Завтрак</b> | <b>550</b> | <b>26</b> | <b>26.5</b> | <b>51.3</b> | <b>547.3</b> | <b>0.22</b> | <b>0.56</b> | <b>254.45</b>  | <b>2.34</b> | <b>14.61</b> | <b>884.445</b>       | <b>711.304</b> | <b>453.194</b> | <b>96.932</b> | <b>451.849</b> | <b>5.318</b> | <b>40.375</b> | <b>39.469</b> | <b>67.409</b> |   |                 |

| Обед                                 |             |             |             |              |               |             |             |                |             |              |                      |                 |                |                |                |               |               |               |                |  |                 |
|--------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|----------------|-------------|--------------|----------------------|-----------------|----------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--|-----------------|
| Названиеблюда                        | Выход       | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Эн. ценность  | Витамины    |             |                |             |              | Минеральные вещества |                 |                |                |                |               |               |               |                |  | Номер рецептуры |
|                                      |             |             |             |              |               | В1, мг      | В2, мг      | А, мкг рет.экв | В, мкг      | С, мг        | Na, мг               | К, мг           | Ca, мг         | Mg, мг         | P, мг          | Fe, мг        | I, мг         | Se, мкг       | F, мг          |  |                 |
| Салат картофельный с сельдью         | 80          | 0.9         | 0.2         | 3            | 17.1          | 0.05        | 0.03        | 106.4          | 0           | 20           | 2.4                  | 232             | 11.2           | 16             | 20.8           | 0.72          | 1.6           | 0.32          | 16             |  | 650             |
| Суп с макаронными изделиями          | 200         | 2.3         | 9.4         | 14.2         | 150.5         | 0.08        | 0.08        | 84.3           | 0.29        | 6.7          | 257.845              | 399.882         | 107.608        | 26.266         | 56.137         | 1.004         | 25.28         | 1.442         | 31.489         |  | 54-7с           |
| Жаркое по-домашнему                  | 250         | 20.1        | 18.8        | 17.2         | 317.9         | 0.14        | 0.19        | 27.26          | 0.08        | 9.54         | 290.854              | 820.62          | 26.189         | 44.563         | 230.738        | 3.435         | 44.876        | 0.403         | 99.23          |  | 54-9м           |
| Булочка сдобная                      | 80          | 6.2         | 1.9         | 42.7         | 212.8         | 0.09        | 0.02        | 0              | 0           | 0            | 349.6                | 77.6            | 16             | 10.4           | 54.4           | 0.96          | 0             | 0             | 0              |  | Пром            |
| Кофейный напиток с молоком и сахаром | 200         | 1.6         | 1.1         | 8.6          | 50.9          | 0.01        | 0.07        | 6.9            | 0           | 0.3          | 19.676               | 81.348          | 103.479        | 9.918          | 46.328         | 0.775         | 4.5           | 0.88          | 10             |  | 54-9гн          |
| Хлеб пшеничный                       | 60          | 4.6         | 0.5         | 29.5         | 140.6         | 0.07        | 0.02        | 0              | 0           | 0            | 299.4                | 55.8            | 12             | 8.4            | 39             | 0.66          | 1.92          | 3.6           | 8.7            |  | Пром            |
| Хлеб ржаной                          | 30          | 2           | 0.4         | 10           | 51.2          | 0.05        | 0.02        | 0              | 0           | 0            | 183                  | 73.5            | 10.5           | 14.1           | 47.4           | 1.17          | 0             | 9.27          | 0              |  | Пром            |
| <b>Итого за Обед</b>                 | <b>850</b>  | <b>38.4</b> | <b>31.5</b> | <b>120.4</b> | <b>918.9</b>  | <b>0.48</b> | <b>0.42</b> | <b>1534.44</b> | <b>0.11</b> | <b>16.7</b>  | <b>920.931</b>       | <b>1386.672</b> | <b>278.624</b> | <b>244.288</b> | <b>543.218</b> | <b>10.424</b> | <b>70.354</b> | <b>17.325</b> | <b>158.419</b> |  |                 |
| <b>Итого за день</b>                 | <b>1400</b> | <b>64,4</b> | <b>58,0</b> | <b>171,7</b> | <b>1466,2</b> | <b>0,7</b>  | <b>0,98</b> | <b>1797,89</b> | <b>2,45</b> | <b>31,31</b> | <b>1805,37</b>       | <b>2097,97</b>  | <b>731,81</b>  | <b>341,22</b>  | <b>995,06</b>  | <b>15,74</b>  | <b>110,72</b> | <b>56,79</b>  | <b>225,82</b>  |  |                 |

| День    | Выход | Белки | Жиры   | Углеводы | Эн. ценность | Витамины |        |                |        |        | Минеральные вещества |          |         |         |          |        |        |         |         |
|---------|-------|-------|--------|----------|--------------|----------|--------|----------------|--------|--------|----------------------|----------|---------|---------|----------|--------|--------|---------|---------|
|         |       |       |        |          |              | В1, мг   | В2, мг | А, мкг рет.экв | Д, мкг | С, мг  | Na, мг               | К, мг    | Ca, мг  | Mg, мг  | P, мг    | Fe, мг | I, мг  | Se, мкг | F, мг   |
| 1 день  | 1415  | 54,1  | 45,8   | 202,3    | 1336,9       | 0,91     | 2,29   | 5273,5         | 0,38   | 219,64 | 2239,45              | 2443,53  | 630,48  | 198,69  | 908,72   | 15,72  | 142,28 | 80,12   | 451,94  |
| 2 день  | 1445  | 53,6  | 49,44  | 189,4    | 1366,7       | 0,59     | 0,8    | 1733,64        | 2,44   | 33,58  | 1872,23              | 1970,43  | 525,88  | 255,52  | 819,32   | 11,35  | 249,36 | 74,37   | 768,21  |
| 3 день  | 1415  | 53,3  | 48,6   | 203,2    | 1462,1       | 0,72     | 1,3    | 403,73         | 0,35   | 37,27  | 1943,31              | 2071,19  | 564,28  | 201,27  | 748,33   | 13,8   | 141,62 | 40,86   | 244,34  |
| 4 день  | 1440  | 60,4  | 41,3   | 192,4    | 1450,8       | 0,76     | 0,77   | 1828,92        | 0,25   | 95,59  | 1682,8               | 2429,3   | 618,31  | 275,63  | 800,97   | 11,07  | 118,44 | 60,28   | 396,07  |
| 5 день  | 1430  | 51,6  | 53,5   | 190,8    | 1450,8       | 0,85     | 0,8    | 440,42         | 0,66   | 200,78 | 1976,16              | 2412,28  | 642,65  | 200,51  | 815,66   | 12,89  | 185,4  | 105,81  | 582,88  |
| 6 день  | 1385  | 64,4  | 58     | 171,7    | 1466,2       | 0,7      | 0,98   | 1788,89        | 2,45   | 31,31  | 1805,37              | 2097,97  | 731,81  | 341,22  | 995,06   | 15,74  | 1107,2 | 56,79   | 225,82  |
| 7 день  | 1380  | 84,6  | 45     | 186      | 1489,9       | 1,01     | 0,88   | 320,01         | 0,46   | 62,53  | 1602,34              | 2099,52  | 763,32  | 234,95  | 1052,01  | 13,34  | 125,64 | 93,94   | 497,61  |
| 8 день  | 1400  | 54,1  | 46,1   | 210,3    | 1428,6       | 0,91     | 2,29   | 5274,5         | 0,38   | 219,64 | 2239,34              | 2443,53  | 630,48  | 198,69  | 908,72   | 15,72  | 142,25 | 80,12   | 452,63  |
| 9 день  | 1400  | 64,4  | 58     | 171,7    | 1466,2       | 0,7      | 0,98   | 1788,89        | 2,45   | 31,31  | 1805,37              | 2097,97  | 731,81  | 341,22  | 995,067  | 15,74  | 110,72 | 56,79   | 225,82  |
| 10 день | 1400  | 64,4  | 58     | 171,7    | 1466,2       | 0,7      | 0,98   | 1797,89        | 2,45   | 31,31  | 1805,37              | 2097,97  | 731,81  | 341,22  | 995,06   | 15,74  | 110,72 | 56,79   | 225,82  |
| Всего   | 14110 | 604,9 | 503,74 | 1889,5   | 14384,4      | 7,85     | 12,07  | 20650,39       | 12,27  | 962,96 | 18972,04             | 22163,69 | 6552,83 | 2588,92 | 9038,917 | 141,11 | 2433,3 | 705,87  | 4071,14 |

МКОУ «Карасинская средняя общеобразовательная школа»

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

Возрастная категория; 7-11 лет. 12-18 лет. Сезон: весна-лето.

Для разработки меню использовались технологические карты:

1 Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста Новосибирск 2020

2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П.Могильного

3 **Наименование сборника рецептов, год выпуска 2021, автор:** Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

4 **Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:** Сборник технологических нормативов , рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений , школ-интернатов . Пермь ., 2008

5 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников МКП «Комбинат питания здоровое детство» реализуемый в общеобразовательных учреждениях

Утверждаю:  
Директор МКОУ «Карасинская  
средняя общеобразовательная школа»  
Протокол № \_\_\_\_\_



## ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МКОУ «Карасинская средняя общеобразовательная школа»  
Юргамышского района  
2024-2025г.  
7-11 лет  
весна-лето