

УТВЕРЖДАЮ  
ИП  
« 19 » февраля 2024 г.  
А.О. Орлов



СОГЛАСОВАНО  
Директор  
« 19 » февраля 2024 г.  
В.А. Давыдов



Основное (организованное) 10- дневное меню приготавливаемых блюд для обучающихся от 7 до 11 лет в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы Управления образования муниципального образования Абинский район

(завтраки, обеды и полдники)

г. Абинск 2024



## 1 ДЕНЬ

| Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        |        |        |        |        |         |        |       |        | Минеральные вещества |      |  |  |  |  |  |  |  |  | № рецеп-туры | Сборник рецептов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|-------|--------|----------------------|------|--|--|--|--|--|--|--|--|--------------|------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|                                               |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | Витамины |       |       |       |        |        |        |        |        |        |         |        |       |        | Минеральные вещества |      |  |  |  |  |  |  |  |  |              |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                               |              |                  |         |             |                               | Витамины |       |       |       |        |        |        |        |        |        |         |        |       |        | Минеральные вещества |      |  |  |  |  |  |  |  |  |              |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                               |              |                  |         |             |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг  | Fe, мг | К, мг   | І, мкг | F, мг | Se, мг |                      |      |  |  |  |  |  |  |  |  |              |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак                                       |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |        |        |        |        |         |        |       |        |                      |      |  |  |  |  |  |  |  |  |              |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                             | 42           | 4.87             | 7.34    | 12.68       | 136.96                        | 0.05     | 0.09  | 0.07  | 0.62  | 0.06   | 0.05   | 117.18 | 12.73  | 84.97  | 0.64   | 44.23   | 0.00   | 0.01  | 0.00   | 3                    | 2011 |  |  |  |  |  |  |  |  |              |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                                 | 40           | 4.86             | 4.49    | 0.27        | 61.30                         | 0.02     | 0.00  | 0.10  | 0.81  | 0.89   | 0.15   | 19.82  | 4.35   | 69.55  | 0.92   | 56.35   | 8.05   | 0.02  | 0.01   | 209                  | 2011 |  |  |  |  |  |  |  |  |              |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА                  | 200          | 5.56             | 10.40   | 40.27       | 277.66                        | 0.05     | 0.50  | 0.06  | 0.40  | 0.14   | 0.12   | 103.82 | 30.13  | 126.78 | 0.47   | 182.94  | 9.17   | 0.02  | 0.01   | 174                  | 2011 |  |  |  |  |  |  |  |  |              |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| УКАО С МОЛОКОМ                                | 20           | 4.22             | 3.30    | 14.93       | 107.90                        | 0.03     | 0.52  | 0.02  | 0.00  | 0.00   | 0.12   | 113.55 | 35.14  | 107.37 | 1.27   | 237.17  | 9.00   | 0.00  | 0.00   | 12                   | 2021 |  |  |  |  |  |  |  |  |              |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 20           | 1.53             | 0.12    | 10.04       | 47.36                         | 0.03     | 0.00  | 0.00  | 0.39  | 0.00   | 0.01   | 4.60   | 6.60   | 16.80  | 0.40   | 25.80   | 0.00   | 0.00  | 0.00   |                      | 2008 |  |  |  |  |  |  |  |  |              |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за прием пищи:                          | 502          | 21.16            | 25.65   | 78.19       | 631.20                        | 0.18     | 1.11  | 0.25  | 2.22  | 1.09   | 0.45   | 359.07 | 86.95  | 405.47 | 3.69   | 546.49  | 26.22  | 0.05  | 0.02   |                      |      |  |  |  |  |  |  |  |  |              |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед                                          |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |        |        |        |        |         |        |       |        |                      |      |  |  |  |  |  |  |  |  |              |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) | 60           | 0.66             | 0.12    | 2.28        | 14.40                         | 0.04     | 15.00 | 0.10  | 0.23  | 0.00   | 0.02   | 8.40   | 12.00  | 15.60  | 0.60   | 174.00  | 1.20   | 0.00  | 0.00   | 71                   | 2011 |  |  |  |  |  |  |  |  |              |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ                  | 250          | 2.15             | 5.75    | 13.11       | 115.82                        | 0.05     | 10.26 | 0.25  | 2.39  | 0.00   | 0.06   | 51.13  | 27.11  | 51.16  | 1.26   | 395.09  | 6.33   | 0.03  | 0.00   | 82                   | 2011 |  |  |  |  |  |  |  |  |              |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ГУЛЫШ                                         | 90           | 13.47            | 15.44   | 3.26        | 206.12                        | 0.04     | 1.66  | 0.02  | 2.39  | 0.00   | 0.08   | 11.86  | 17.29  | 117.99 | 1.80   | 312.80  | 6.06   | 0.04  | 0.00   | 280                  | 2011 |  |  |  |  |  |  |  |  |              |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                             | 150          | 3.30             | 5.25    | 22.34       | 137.25                        | 0.12     | 10.39 | 0.04  | 0.24  | 0.08   | 0.12   | 41.22  | 30.13  | 85.13  | 1.19   | 764.99  | 8.55   | 0.04  | 0.00   | 312                  | 2011 |  |  |  |  |  |  |  |  |              |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                   | 200          | 0.00             | 0.00    | 9.68        | 38.70                         | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 8.28   | 1.80   | 0.00   | 0.00   | 0.90    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 10                   | 2021 |  |  |  |  |  |  |  |  |              |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 50           | 3.82             | 0.31    | 25.09       | 118.41                        | 0.08     | 0.00  | 0.00  | 0.98  | 0.00   | 0.03   | 11.50  | 16.50  | 42.00  | 1.00   | 64.50   | 0.00   | 0.01  | 0.00   |                      | 2008 |  |  |  |  |  |  |  |  |              |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ХЛЕБ РУКАНОЙ                                  | 40           | 2.65             | 0.35    | 16.96       | 81.58                         | 0.07     | 0.00  | 0.00  | 0.88  | 0.00   | 0.03   | 7.20   | 7.60   | 34.80  | 1.60   | 54.40   | 2.24   | 0.00  | 0.00   |                      |      |  |  |  |  |  |  |  |  |              |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за прием пищи:                          | 840          | 26.06            | 27.22   | 92.72       | 712.38                        | 0.40     | 37.31 | 0.41  | 7.11  | 0.08   | 0.35   | 139.59 | 112.43 | 346.68 | 7.45   | 1766.68 | 24.39  | 0.12  | 0.00   |                      |      |  |  |  |  |  |  |  |  |              |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник                                       |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |        |        |        |        |         |        |       |        |                      |      |  |  |  |  |  |  |  |  |              |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ВАРЮШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ                   | 100          | 8.14             | 2.51    | 40.00       | 278.10                        | 0.11     | 0.19  | 0.12  | 0.75  | 0.00   | 0.00   | 90.16  | 21.98  | 182.55 | 1.47   | 0.00    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 55                   | 2023 |  |  |  |  |  |  |  |  |              |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                                 | 200          | 1.00             | 0.20    | 20.20       | 98.00                         | 0.02     | 4.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.02   | 14.00  | 8.00   | 14.00  | 2.80   | 240.00  | 2.00   | 0.00  | 0.00   | 389                  | 2011 |  |  |  |  |  |  |  |  |              |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за прием пищи:                          | 300          | 9.14             | 2.71    | 60.20       | 366.10                        | 0.13     | 4.19  | 0.12  | 0.75  | 0.00   | 0.02   | 104.16 | 29.98  | 196.55 | 4.27   | 240.00  | 2.00   | 0.00  | 0.00   |                      |      |  |  |  |  |  |  |  |  |              |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Всего за день:                                |              | 56.35            | 55.58   | 231.11      | 1707.68                       | 0.71     | 42.61 | 0.76  | 10.08 | 1.17   | 0.82   | 602.82 | 231.36 | 948.70 | 15.41  | 2553.17 | 52.60  | 0.17  | 0.02   |                      |      |  |  |  |  |  |  |  |  |              |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1

## 2 ДЕНЬ

| Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        |        |        |        |        | Минеральные вещества |        |       |        |     |      |  |  | № рецеп-тур | Сборник рецептов |
|--------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----------------------|--------|-------|--------|-----|------|--|--|-------------|------------------|
|                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | K, мг                | I, мкг | F, мг | Se, мг |     |      |  |  |             |                  |
|                                            |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |        |        |        |        |                      |        |       |        |     |      |  |  |             |                  |
| Завтрак                                    |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |        |        |        |        |                      |        |       |        |     |      |  |  |             |                  |
| ИГРА КАБАКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ            | 60           | 1,14             | 5,34    | 4,62        | 54,60                         | 0,01     | 4,20  | 0,11  | 0,00  | 0,00   | 0,03   | 24,60  | 9,00   | 22,20  | 0,42   | 189,00               | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 271 | 2018 |  |  |             |                  |
| КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5) | 95           | 11,74            | 21,52   | 8,58        | 274,89                        | 0,12     | 0,09  | 0,03  | 2,46  | 0,10   | 0,09   | 12,60  | 18,13  | 116,62 | 2,04   | 228,41               | 5,35   | 0,03  | 0,00   | 203 | 2011 |  |  |             |                  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ       | 150          | 5,45             | 5,78    | 30,45       | 195,00                        | 0,07     | 0,00  | 0,03  | 1,23  | 0,11   | 0,03   | 22,20  | 10,08  | 41,23  | 0,93   | 64,83                | 0,77   | 0,01  | 0,00   | 10  | 2021 |  |  |             |                  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                | 200          | 0,00             | 0,00    | 9,68        | 38,70                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 8,28   | 1,80   | 0,00   | 0,00   | 25,80                | 0,00   | 0,00  | 0,00   |     | 2008 |  |  |             |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 20           | 1,53             | 0,12    | 10,04       | 47,36                         | 0,03     | 0,00  | 0,00  | 0,39  | 0,00   | 0,01   | 4,60   | 6,60   | 16,80  | 0,40   | 509,94               | 6,12   | 0,04  | 0,01   |     |      |  |  |             |                  |
| Итого за прием пищи:                       | 525          | 19,86            | 32,76   | 63,37       | 610,55                        | 0,23     | 4,29  | 0,17  | 4,10  | 0,21   | 0,16   | 72,37  | 45,61  | 196,85 | 3,79   | 509,94               | 6,12   | 0,04  | 0,01   |     |      |  |  |             |                  |
| Обед                                       |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |        |        |        |        |                      |        |       |        |     |      |  |  |             |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОТВАРНОЙ                   | 60           | 0,85             | 3,65    | 4,97        | 56,07                         | 0,01     | 2,33  | 0,00  | 1,59  | 0,00   | 0,02   | 19,38  | 11,52  | 22,60  | 0,73   | 167,62               | 4,07   | 0,01  | 0,00   | 52  | 2011 |  |  |             |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ                | 250          | 3,55             | 4,59    | 18,79       | 144,00                        | 0,09     | 4,60  | 0,23  | 1,34  | 0,15   | 0,07   | 29,66  | 20,65  | 62,45  | 0,97   | 354,82               | 4,73   | 0,03  | 0,01   | 108 | 2011 |  |  |             |                  |
| ПЛОВ ИЗ ПШЛЫ                               | 170          | 14,40            | 8,90    | 30,40       | 259,50                        | 0,09     | 2,12  | 0,26  | 3,80  | 0,00   | 0,14   | 22,03  | 37,77  | 187,04 | 1,81   | 279,91               | 6,67   | 0,10  | 0,03   | 291 | 2011 |  |  |             |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                              | 200          | 0,17             | 0,00    | 10,05       | 40,86                         | 0,00     | 0,04  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,01   | 12,46  | 5,40   | 6,68   | 0,67   | 23,23                | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 8   | 2008 |  |  |             |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 50           | 3,82             | 0,31    | 25,09       | 118,41                        | 0,08     | 0,00  | 0,00  | 0,98  | 0,00   | 0,03   | 11,50  | 16,50  | 42,00  | 1,00   | 64,50                | 0,00   | 0,01  | 0,00   |     | 2008 |  |  |             |                  |
| ХЛЕБ РУКАНОЙ                               | 45           | 2,98             | 0,40    | 19,08       | 91,78                         | 0,08     | 0,00  | 0,00  | 0,99  | 0,00   | 0,04   | 8,10   | 8,55   | 39,15  | 1,80   | 61,20                | 2,52   | 0,00  | 0,00   |     |      |  |  |             |                  |
| Итого за прием пищи:                       | 775          | 26,77            | 17,66   | 108,38      | 710,62                        | 0,35     | 9,09  | 0,49  | 8,70  | 0,15   | 0,31   | 103,15 | 100,39 | 359,92 | 6,98   | 951,28               | 17,99  | 0,15  | 0,04   |     |      |  |  |             |                  |
| Полдник                                    |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |        |        |        |        |                      |        |       |        |     |      |  |  |             |                  |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                          | 40           | 4,64             | 6,99    | 12,08       | 130,44                        | 0,04     | 0,08  | 0,07  | 0,59  | 0,06   | 0,05   | 111,60 | 12,12  | 80,92  | 0,61   | 42,12                | 0,00   | 0,01  | 0,00   | 3   | 2011 |  |  |             |                  |
| МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ             | 200          | 5,63             | 4,85    | 9,31        | 104,76                        | 0,05     | 1,04  | 0,03  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 204,00 | 22,40  | 144,00 | 0,16   | 292,00               | 18,00  | 0,00  | 0,00   | 83  | 2022 |  |  |             |                  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)                   | 100          | 0,60             | 15,40   | 0,60        | 72,00                         | 0,05     | 6,00  | 0,01  | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 30,00  | 17,00  | 22,00  | 1,00   | 255,00               | 8,00   | 0,01  | 0,00   | 338 | 2011 |  |  |             |                  |
| Итого за прием пищи:                       | 340          | 10,87            | 12,44   | 36,79       | 307,20                        | 0,14     | 7,12  | 0,11  | 0,59  | 0,06   | 0,28   | 345,60 | 51,52  | 246,92 | 1,77   | 589,12               | 26,00  | 0,02  | 0,00   |     |      |  |  |             |                  |
| Всего за день:                             |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |        |        |        |        |                      |        |       |        |     |      |  |  |             |                  |



## 3 День

| Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        |        |        |        |        | Минеральные вещества |        |       |        |  |  |  |  |  |  | № рецеп-туры | Сборник рецептур |     |      |
|----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----------------------|--------|-------|--------|--|--|--|--|--|--|--------------|------------------|-----|------|
|                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод., г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | K, мг                | I, мкг | F, мг | Se, мг |  |  |  |  |  |  |              |                  |     |      |
|                                              |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |        |        |        |        |                      |        |       |        |  |  |  |  |  |  |              |                  |     |      |
|                                              |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |        |        |        |        |                      |        |       |        |  |  |  |  |  |  |              |                  |     |      |
| Завтрак                                      |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |        |        |        |        |                      |        |       |        |  |  |  |  |  |  |              |                  |     |      |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                         | 150          | 26.69            | 18.48   | 21.31       | 366.08                        | 0.06     | 0.28  | 0.11  | 0.48  | 0.22   | 0.30   | 204.71 | 33.39  | 283.16 | 1.11   | 202.18               | 1.75   | 0.04  | 0.03   |  |  |  |  |  |  |              |                  | 223 | 2005 |
| МОЛОКО СТИЛЕНОЕ                              | 25           | 1.75             | 2.06    | 13.46       | 79.54                         | 0.01     | 0.10  | 0.01  | 0.06  | 0.01   | 0.08   | 69.08  | 7.65   | 49.28  | 0.05   | 91.25                | 1.75   | 0.01  | 0.00   |  |  |  |  |  |  |              |                  | 338 | 2011 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                       | 100          | 0.40             | 0.40    | 9.80        | 47.00                         | 0.03     | 10.00 | 0.01  | 0.63  | 0.00   | 0.02   | 16.00  | 8.00   | 11.00  | 2.20   | 278.00               | 2.00   | 0.01  | 0.00   |  |  |  |  |  |  |              |                  | 8   | 2021 |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                | 200          | 0.17             | 0.00    | 10.05       | 40.86                         | 0.00     | 0.04  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.01   | 12.46  | 5.40   | 6.68   | 0.67   | 23.23                | 0.00   | 0.00  | 0.00   |  |  |  |  |  |  |              |                  |     |      |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 25           | 1.91             | 0.18    | 12.55       | 59.21                         | 0.04     | 0.00  | 0.00  | 0.49  | 0.00   | 0.01   | 5.75   | 8.25   | 21.00  | 0.50   | 32.25                | 0.00   | 0.00  | 0.00   |  |  |  |  |  |  |              |                  |     |      |
| Итого за прием пищи:                         | 500          | 30.92            | 21.10   | 67.17       | 592.69                        | 0.14     | 10.42 | 0.13  | 1.66  | 0.23   | 0.42   | 308.00 | 62.69  | 371.12 | 4.53   | 626.91               | 5.50   | 0.06  | 0.03   |  |  |  |  |  |  |              |                  |     |      |
| Обед                                         |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |        |        |        |        |                      |        |       |        |  |  |  |  |  |  |              |                  |     |      |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)  | 60           | 0.48             | 0.06    | 1.50        | 8.40                          | 0.02     | 6.00  | 0.01  | 0.06  | 0.00   | 0.02   | 13.80  | 8.40   | 25.20  | 0.60   | 84.60                | 1.80   | 0.01  | 0.00   |  |  |  |  |  |  |              |                  | 71  | 2011 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПЦОМ И ТОМАТОМ         | 250          | 3.03             | 2.76    | 24.11       | 136.51                        | 0.08     | 6.89  | 0.33  | 0.36  | 0.03   | 0.07   | 32.56  | 31.44  | 75.86  | 1.12   | 476.60               | 5.51   | 0.04  | 0.00   |  |  |  |  |  |  |              |                  | 4   | 2022 |
| КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5) | 95           | 11.37            | 16.73   | 8.98        | 231.77                        | 0.05     | 0.04  | 0.02  | 2.56  | 0.08   | 0.08   | 14.50  | 16.71  | 109.67 | 2.09   | 214.87               | 4.80   | 0.03  | 0.00   |  |  |  |  |  |  |              |                  | 145 | 2011 |
| КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ДУХОМ                   | 150          | 3.26             | 10.62   | 22.83       | 205.26                        | 0.12     | 10.77 | 0.02  | 3.99  | 0.00   | 0.09   | 28.50  | 29.79  | 83.04  | 1.41   | 730.13               | 7.68   | 0.04  | 0.00   |  |  |  |  |  |  |              |                  | 10  | 2021 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                  | 200          | 0.00             | 0.00    | 9.66        | 38.70                         | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 8.28   | 1.80   | 0.00   | 0.00   | 0.90                 | 0.00   | 0.00  | 0.00   |  |  |  |  |  |  |              |                  |     |      |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 40           | 3.05             | 0.25    | 20.07       | 94.73                         | 0.06     | 0.00  | 0.00  | 0.78  | 0.00   | 0.02   | 9.20   | 13.20  | 33.60  | 0.80   | 51.60                | 0.00   | 0.01  | 0.00   |  |  |  |  |  |  |              |                  |     | 2008 |
| ХЛЕБ РУКАНОЙ                                 | 35           | 2.32             | 0.31    | 14.84       | 71.39                         | 0.06     | 0.00  | 0.00  | 0.77  | 0.00   | 0.03   | 6.30   | 6.65   | 30.45  | 1.40   | 47.60                | 1.96   | 0.00  | 0.00   |  |  |  |  |  |  |              |                  |     |      |
| Итого за прием пищи:                         | 830          | 23.51            | 30.73   | 102.11      | 786.76                        | 0.39     | 23.70 | 0.38  | 8.52  | 0.11   | 0.31   | 113.14 | 107.99 | 357.82 | 7.42   | 1606.30              | 21.75  | 0.13  | 0.00   |  |  |  |  |  |  |              |                  |     |      |
| Полдник                                      |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |        |        |        |        |                      |        |       |        |  |  |  |  |  |  |              |                  |     |      |
| СЛОЙКА С КИПОСВОИ                            | 70           | 3.76             | 10.24   | 18.96       | 206.75                        | 0.04     | 0.01  | 0.03  | 2.02  | 0.25   | 0.40   | 14.29  | 6.81   | 47.23  | 0.63   | 75.86                | 2.79   | 0.01  | 0.01   |  |  |  |  |  |  |              |                  | 63  | 2023 |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)               | 180          | 5.04             | 4.50    | 8.12        | 101.72                        | 0.05     | 1.26  | 0.05  | 0.00  | 0.00   | 0.31   | 216.00 | 25.20  | 171.00 | 0.00   | 262.80               | 0.00   | 0.04  | 0.00   |  |  |  |  |  |  |              |                  | 386 | 2011 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)                     | 100          | 0.90             | 0.20    | 8.10        | 43.00                         | 0.04     | 60.00 | 0.01  | 0.22  | 0.00   | 0.03   | 34.00  | 13.00  | 23.00  | 0.30   | 187.00               | 2.00   | 0.02  | 0.00   |  |  |  |  |  |  |              |                  | 338 | 2011 |
| Итого за прием пищи:                         | 350          | 9.70             | 14.94   | 35.18       | 351.47                        | 0.13     | 61.27 | 0.09  | 2.24  | 0.25   | 0.74   | 264.29 | 45.01  | 241.23 | 0.93   | 535.66               | 4.79   | 0.07  | 0.01   |  |  |  |  |  |  |              |                  |     |      |
| Всего за день:                               |              | 64.13            | 66.77   | 204.46      | 1730.92                       | 0.66     | 95.39 | 0.60  | 12.42 | 0.59   | 1.47   | 685.43 | 215.69 | 970.17 | 12.88  | 2768.87              | 32.04  | 0.26  | 0.04   |  |  |  |  |  |  |              |                  |     |      |
| 3                                            |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |        |        |        |        |                      |        |       |        |  |  |  |  |  |  |              |                  |     |      |

3

## 4 День

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        |        |        |        |        | Минеральные вещества |        |       |        |     |  |  |  |  |  | № рецеп-туры | Сборник рецептур |     |      |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----------------------|--------|-------|--------|-----|--|--|--|--|--|--------------|------------------|-----|------|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг  | Fe, мг | K, мг                | I, мкг | F, мг | Se, мг |     |  |  |  |  |  |              |                  |     |      |
|                                             |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |        |        |        |        |                      |        |       |        |     |  |  |  |  |  |              |                  |     |      |
| Завтрак                                     |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |        |        |        |        |                      |        |       |        |     |  |  |  |  |  |              |                  |     |      |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ) | 60           | 0,48             | 0,06    | 1,50        | 8,40                          | 0,02     | 6,00  | 0,01  | 0,06  | 0,00   | 0,02   | 13,80  | 8,40   | 25,20  | 0,60   | 84,60                | 1,80   | 0,01  | 0,00   |     |  |  |  |  |  |              |                  | 71  | 2011 |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (90/10)   | 100          | 18,94            | 5,43    | 1,80        | 132,63                        | 0,11     | 3,26  | 0,15  | 2,33  | 0,00   | 0,12   | 53,63  | 65,73  | 289,27 | 1,10   | 582,58               | 180,85 | 0,76  | 0,02   | 81  |  |  |  |  |  |              |                  | 81  | 2023 |
| ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                           | 150          | 3,30             | 5,25    | 22,34       | 137,25                        | 0,12     | 10,39 | 0,04  | 0,24  | 0,08   | 0,12   | 41,22  | 30,13  | 85,13  | 1,19   | 764,99               | 8,55   | 0,04  | 0,00   | 312 |  |  |  |  |  |              |                  | 389 | 2011 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                               | 200          | 1,00             | 0,20    | 20,20       | 86,00                         | 0,02     | 4,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 14,00  | 8,00   | 14,00  | 2,80   | 240,00               | 2,00   | 0,00  | 0,00   |     |  |  |  |  |  |              |                  |     | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 20           | 1,53             | 0,12    | 10,04       | 47,36                         | 0,03     | 0,00  | 0,00  | 0,39  | 0,00   | 0,01   | 4,60   | 6,60   | 16,80  | 0,40   | 25,80                | 0,00   | 0,00  | 0,00   |     |  |  |  |  |  |              |                  |     | 2008 |
| ХЛЕБ РУКАНОЙ                                | 30           | 1,99             | 0,26    | 12,72       | 61,19                         | 0,05     | 0,00  | 0,00  | 0,66  | 0,00   | 0,02   | 5,40   | 5,70   | 26,10  | 1,20   | 40,80                | 1,66   | 0,00  | 0,00   |     |  |  |  |  |  |              |                  |     |      |
| Итого за прием пищи:                        | 560          | 27,24            | 11,32   | 68,60       | 472,83                        | 0,35     | 23,65 | 0,20  | 3,68  | 0,08   | 0,31   | 132,65 | 124,56 | 436,50 | 7,29   | 1738,77              | 194,88 | 0,81  | 0,02   |     |  |  |  |  |  |              |                  |     |      |
| Обед                                        |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |        |        |        |        |                      |        |       |        |     |  |  |  |  |  |              |                  |     |      |
| ИЖРА КАБАКУШОВА КОНСЕРВИРОВАННАЯ            | 60           | 1,14             | 5,34    | 4,62        | 54,60                         | 0,01     | 4,20  | 0,11  | 0,00  | 0,00   | 0,03   | 24,60  | 9,00   | 22,20  | 0,42   | 189,00               | 0,00   | 0,00  | 0,00   |     |  |  |  |  |  |              |                  | 113 | 2008 |
| СУП-ПАЦЦА ДОМАШНЯЯ                          | 250          | 2,87             | 5,68    | 14,33       | 120,01                        | 0,02     | 0,40  | 0,02  | 2,22  | 0,12   | 0,03   | 21,02  | 7,04   | 30,30  | 0,41   | 49,90                | 1,65   | 0,00  | 0,01   |     |  |  |  |  |  |              |                  | 113 | 2011 |
| ЧАХОХБИЛИ ИЗ КУР                            | 90           | 16,29            | 17,23   | 3,64        | 234,66                        | 0,06     | 1,48  | 0,07  | 0,81  | 0,00   | 0,12   | 20,49  | 17,51  | 141,98 | 1,47   | 215,84               | 5,84   | 0,11  | 0,02   | 12  |  |  |  |  |  |              |                  | 3   | 2021 |
| РИС С ОВОЩАМИ                               | 150          | 3,36             | 4,26    | 31,61       | 178,98                        | 0,04     | 1,90  | 0,35  | 0,47  | 0,00   | 0,04   | 15,10  | 27,44  | 72,16  | 0,74   | 146,07               | 2,25   | 0,03  | 0,01   | 8   |  |  |  |  |  |              |                  | 8   | 2021 |
| ЧАЙ С САХАРОМ                               | 200          | 0,17             | 0,00    | 10,05       | 40,86                         | 0,00     | 0,04  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,01   | 12,46  | 5,40   | 6,68   | 0,67   | 23,23                | 0,00   | 0,00  | 0,00   |     |  |  |  |  |  |              |                  |     | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 40           | 3,05             | 0,25    | 20,07       | 94,73                         | 0,06     | 0,00  | 0,00  | 0,78  | 0,00   | 0,02   | 9,20   | 13,20  | 33,60  | 0,80   | 51,60                | 0,00   | 0,01  | 0,00   |     |  |  |  |  |  |              |                  |     | 2008 |
| ХЛЕБ РУКАНОЙ                                | 20           | 1,32             | 0,18    | 8,48        | 40,79                         | 0,04     | 0,00  | 0,00  | 0,44  | 0,00   | 0,02   | 3,60   | 3,80   | 17,40  | 0,80   | 27,20                | 1,12   | 0,00  | 0,00   |     |  |  |  |  |  |              |                  |     | 2008 |
| Итого за прием пищи:                        | 870          | 28,20            | 32,95   | 92,80       | 764,63                        | 0,23     | 8,02  | 0,55  | 4,72  | 0,19   | 0,27   | 106,47 | 83,39  | 324,32 | 5,31   | 702,84               | 10,86  | 0,15  | 0,04   |     |  |  |  |  |  |              |                  |     |      |
| Полдник                                     |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |        |        |        |        |                      |        |       |        |     |  |  |  |  |  |              |                  |     |      |
| ПИРОЖКИ СЛОЕНЫЕ ПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ         | 100          | 8,15             | 2,96    | 30,00       | 249,00                        | 0,09     | 0,22  | 0,12  | 0,75  | 0,65   | 0,25   | 96,83  | 19,80  | 183,26 | 1,26   | 143,69               | 6,26   | 0,04  | 0,02   | 101 |  |  |  |  |  |              |                  | 8   | 2021 |
| ЧАЙ С САХАРОМ                               | 200          | 0,17             | 0,00    | 10,05       | 40,86                         | 0,00     | 0,04  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,01   | 12,46  | 5,40   | 6,68   | 0,67   | 23,23                | 0,00   | 0,00  | 0,00   |     |  |  |  |  |  |              |                  |     |      |
| Итого за прием пищи:                        | 300          | 8,32             | 2,96    | 40,05       | 289,86                        | 0,09     | 0,26  | 0,12  | 0,75  | 0,65   | 0,26   | 109,29 | 25,30  | 189,94 | 1,93   | 166,92               | 6,26   | 0,04  | 0,02   |     |  |  |  |  |  |              |                  |     |      |
| Всего за день:                              |              | 63,76            | 47,23   | 201,46      | 1527,32                       | 0,67     | 31,93 | 0,87  | 9,15  | 0,92   | 0,84   | 348,41 | 233,25 | 990,76 | 14,53  | 2608,53              | 212,00 | 1,00  | 0,06   |     |  |  |  |  |  |              |                  |     |      |
| 4                                           |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |        |        |        |        |                      |        |       |        |     |  |  |  |  |  |              |                  |     |      |



## 5 день

| Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |        |       |        |        |        |        |        |        | Минеральные вещества |        |       |         |      |      |      | № рецептур | Сборник рецептур |
|-----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----------------------|--------|-------|---------|------|------|------|------------|------------------|
|                                               |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мкг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | K, мг                | I, мкг | F, мг | Se, мкг |      |      |      |            |                  |
|                                               |              |                  |         |             |                               |          |       |        |       |        |        |        |        |        |        |                      |        |       |         |      |      |      |            |                  |
| Завтрак                                       |              |                  |         |             |                               |          |       |        |       |        |        |        |        |        |        |                      |        |       |         |      |      |      |            |                  |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАШНОЙ КРУПЫ          | 200          | 5,67             | 10,20   | 30,23       | 235,00                        | 0,06     | 0,50  | 0,06   | 0,96  | 0,14   | 0,12   | 106,38 | 16,08  | 92,56  | 0,36   | 179,15               | 6,57   | 0,01  | 0,00    | 0,00 | 181  | 2011 |            |                  |
| КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                    | 200          | 3,41             | 2,43    | 17,46       | 105,98                        | 0,04     | 0,52  | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 0,11   | 112,06 | 20,38  | 91,08  | 0,46   | 173,84               | 9,00   | 0,00  | 0,00    | 0,00 | 11   | 2021 |            |                  |
|                                               | 100          | 0,40             | 0,40    | 9,80        | 47,00                         | 0,03     | 10,00 | 0,01   | 0,63  | 0,00   | 0,02   | 16,00  | 8,00   | 11,00  | 2,20   | 278,00               | 2,00   | 0,01  | 0,00    | 0,00 | 338  | 2011 |            |                  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                        | 35           | 2,67             | 0,22    | 17,56       | 82,89                         | 0,06     | 0,00  | 0,00   | 0,69  | 0,00   | 0,02   | 8,05   | 11,55  | 29,40  | 0,70   | 45,15                | 0,00   | 0,01  | 0,00    | 0,00 |      | 2008 |            |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 635          | 12,15            | 13,25   | 75,05       | 470,87                        | 0,19     | 11,02 | 0,09   | 2,28  | 0,14   | 0,27   | 242,49 | 56,01  | 224,02 | 3,72   | 676,14               | 19,57  | 0,03  | 0,00    | 0,00 |      |      |            |                  |
| Обед                                          |              |                  |         |             |                               |          |       |        |       |        |        |        |        |        |        |                      |        |       |         |      |      |      |            |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) | 60           | 0,66             | 0,12    | 2,28        | 14,40                         | 0,04     | 15,00 | 0,10   | 0,23  | 0,00   | 0,02   | 8,40   | 12,00  | 15,60  | 0,60   | 174,00               | 1,20   | 0,00  | 0,00    | 0,00 | 71   | 2011 |            |                  |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ                                 | 250          | 1,81             | 5,10    | 10,75       | 96,66                         | 0,06     | 8,50  | 0,20   | 2,34  | 0,00   | 0,05   | 32,78  | 21,21  | 46,80  | 0,86   | 366,58               | 3,90   | 0,02  | 0,00    | 0,00 | 99   | 2011 |            |                  |
| БИТОЧКИ ОСОБЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (60/5)      | 95           | 14,33            | 22,55   | 11,43       | 305,86                        | 0,13     | 0,00  | 0,02   | 2,23  | 0,08   | 0,10   | 12,72  | 24,14  | 146,41 | 2,56   | 278,62               | 5,92   | 0,04  | 0,00    | 0,00 | 289  | 2011 |            |                  |
|                                               | 150          | 5,45             | 5,78    | 30,45       | 195,00                        | 0,07     | 0,00  | 0,03   | 1,23  | 0,11   | 0,03   | 22,20  | 10,06  | 41,23  | 0,94   | 64,83                | 0,77   | 0,01  | 0,01    | 0,00 | 203  | 2011 |            |                  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ          | 200          | 0,97             | 0,19    | 19,58       | 83,42                         | 0,02     | 1,60  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 12,60  | 7,20   | 12,60  | 2,52   | 240,00               | 2,00   | 0,00  | 0,00    | 0,00 | 389  | 2011 |            |                  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                                 | 40           | 3,05             | 0,25    | 20,07       | 94,73                         | 0,06     | 0,00  | 0,00   | 0,78  | 0,00   | 0,02   | 13,20  | 33,60  | 8,80   | 51,60  | 0,00                 | 0,01   | 0,00  | 0,00    | 0,00 | 2008 | 2008 |            |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 20           | 1,32             | 0,18    | 8,48        | 40,79                         | 0,04     | 0,00  | 0,00   | 0,44  | 0,00   | 0,02   | 3,60   | 3,80   | 17,40  | 0,80   | 27,20                | 1,12   | 0,00  | 0,00    | 0,00 |      |      |            |                  |
| ХЛЕБ РУКАНОЙ                                  | 815          | 27,59            | 34,17   | 103,05      | 830,86                        | 0,42     | 25,10 | 0,35   | 7,25  | 0,19   | 0,26   | 101,50 | 91,63  | 313,64 | 9,12   | 1 202,83             | 14,91  | 0,08  | 0,01    | 0,01 |      |      |            |                  |
| Полдник                                       |              |                  |         |             |                               |          |       |        |       |        |        |        |        |        |        |                      |        |       |         |      |      |      |            |                  |
| РЫБА ВАРЕНЫЕ                                  | 40           | 4,96             | 4,49    | 0,27        | 61,30                         | 0,02     | 0,00  | 0,10   | 0,81  | 0,89   | 0,15   | 19,92  | 4,35   | 69,55  | 0,91   | 56,35                | 8,05   | 0,02  | 0,01    | 0,00 | 209  | 2011 |            |                  |
| МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ                | 200          | 5,63             | 4,85    | 9,31        | 104,76                        | 0,05     | 1,04  | 0,03   | 0,00  | 0,00   | 0,21   | 204,00 | 22,40  | 144,00 | 0,16   | 292,00               | 18,00  | 0,00  | 0,00    | 0,00 | 83   | 2022 |            |                  |
|                                               | 100          | 0,40             | 0,30    | 10,30       | 47,00                         | 0,02     | 5,00  | 0,00   | 0,36  | 0,00   | 0,03   | 19,00  | 12,00  | 16,00  | 2,00   | 155,00               | 1,00   | 0,01  | 0,00    | 0,00 | 338  | 2011 |            |                  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)                         | 15           | 1,14             | 0,09    | 7,53        | 35,52                         | 0,02     | 0,00  | 0,00   | 0,29  | 0,00   | 0,01   | 3,45   | 4,95   | 12,60  | 0,30   | 19,35                | 0,00   | 0,00  | 0,00    | 0,00 |      | 2008 |            |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 365          | 12,13            | 9,73    | 27,41       | 248,58                        | 0,11     | 6,04  | 0,13   | 1,46  | 0,89   | 0,40   | 246,37 | 43,70  | 242,15 | 3,37   | 522,70               | 27,05  | 0,03  | 0,01    | 0,01 |      |      |            |                  |
| Итого за прием пищи:                          |              | 51,87            | 57,15   | 205,51      | 1 580,31                      | 0,72     | 42,16 | 0,57   | 10,99 | 1,22   | 0,93   | 590,36 | 191,34 | 779,81 | 16,21  | 2 401,67             | 61,53  | 0,14  | 0,02    | 0,02 |      |      |            |                  |
| Всего за день: 5                              |              |                  |         |             |                               |          |       |        |       |        |        |        |        |        |        |                      |        |       |         |      |      |      |            |                  |

5

## 6 день

| Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |         |                | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        |        |        |          |        | Минеральные вещества |        |       |        |      |     |      |  | № рецеп-туры | Сборник рецепту-ры |
|-----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|----------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|----------|--------|----------------------|--------|-------|--------|------|-----|------|--|--------------|--------------------|
|                                               |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводи-<br>г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг    | Fe, мг | К, мг                | I, мкг | F, мг | Se, мг |      |     |      |  |              |                    |
|                                               |              |                  |         |                |                               |          |       |       |       |        |        |        |        |          |        |                      |        |       |        |      |     |      |  |              |                    |
| Завтрак                                       |              |                  |         |                |                               |          |       |       |       |        |        |        |        |          |        |                      |        |       |        |      |     |      |  |              |                    |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ          | 180          | 4,07             | 3,48    | 15,11          | 108,77                        | 0,04     | 0,47  | 0,02  | 0,33  | 0,02   | 0,10   | 101,13 | 13,05  | 77,03    | 0,36   | 149,68               | 8,32   | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 120 | 2011 |  |              |                    |
| ПЕЧЕНЬЕ                                       | 45           | 3,38             | 4,41    | 33,48          | 187,66                        | 0,04     | 0,00  | 0,01  | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 13,05  | 9,00   | 40,50    | 0,95   | 49,50                | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 386 | 2008 |  |              |                    |
|                                               | 180          | 5,04             | 4,50    | 101,72         | 8,12                          | 0,05     | 1,26  | 0,05  | 0,00  | 0,00   | 0,31   | 216,00 | 25,20  | 171,00   | 0,00   | 262,80               | 0,00   | 0,04  | 0,00   | 0,00 | 386 | 2011 |  |              |                    |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)                | 100          | 0,40             | 0,40    | 9,80           | 47,00                         | 0,03     | 10,00 | 0,01  | 0,63  | 0,00   | 0,02   | 16,00  | 8,00   | 11,00    | 2,20   | 278,00               | 2,00   | 0,01  | 0,00   | 0,00 | 338 | 2011 |  |              |                    |
|                                               | 30           | 2,29             | 0,19    | 15,05          | 71,05                         | 0,05     | 0,00  | 0,00  | 0,59  | 0,00   | 0,02   | 6,90   | 9,90   | 25,20    | 0,60   | 36,70                | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00 |     | 2008 |  |              |                    |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                        | 100          | 0,40             | 0,40    | 9,80           | 47,00                         | 0,03     | 10,00 | 0,01  | 0,63  | 0,00   | 0,02   | 16,00  | 8,00   | 11,00    | 2,20   | 278,00               | 2,00   | 0,01  | 0,00   | 0,00 | 338 | 2011 |  |              |                    |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 535          | 15,18            | 12,98   | 81,56          | 616,19                        | 0,21     | 11,73 | 0,09  | 1,55  | 0,02   | 0,47   | 353,08 | 65,15  | 324,73   | 4,11   | 778,68               | 10,32  | 0,05  | 0,00   | 0,00 |     |      |  |              |                    |
| Обед                                          |              |                  |         |                |                               |          |       |       |       |        |        |        |        |          |        |                      |        |       |        |      |     |      |  |              |                    |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) | 60           | 0,66             | 0,12    | 2,28           | 14,40                         | 0,04     | 15,00 | 0,10  | 0,23  | 0,00   | 0,02   | 8,40   | 12,00  | 15,60    | 0,60   | 174,00               | 1,20   | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 71  | 2011 |  |              |                    |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ                   | 250          | 3,55             | 4,59    | 18,79          | 144,00                        | 0,09     | 4,60  | 0,23  | 1,34  | 0,15   | 0,07   | 29,68  | 20,65  | 62,45    | 0,97   | 354,82               | 4,73   | 0,03  | 0,01   | 0,00 | 108 | 2011 |  |              |                    |
|                                               | 170          | 15,70            | 17,60   | 16,10          | 290,00                        | 0,13     | 9,23  | 0,02  | 3,10  | 0,00   | 0,15   | 19,38  | 37,58  | 175,24   | 2,76   | 871,11               | 11,21  | 0,07  | 0,00   | 0,00 | 259 | 2011 |  |              |                    |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                           | 200          | 0,00             | 0,00    | 9,68           | 38,70                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 8,28   | 1,80   | 0,00     | 0,00   | 0,90                 | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 10  | 2008 |  |              |                    |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                   | 50           | 3,82             | 0,31    | 25,09          | 118,41                        | 0,08     | 0,00  | 0,00  | 0,98  | 0,00   | 0,03   | 11,50  | 16,50  | 42,00    | 1,00   | 64,50                | 0,00   | 0,01  | 0,00   | 0,00 |     | 2021 |  |              |                    |
|                                               | 50           | 3,31             | 0,44    | 21,20          | 101,98                        | 0,08     | 0,00  | 0,00  | 1,10  | 0,00   | 0,04   | 9,00   | 9,50   | 43,50    | 2,00   | 68,00                | 2,80   | 0,00  | 0,00   | 0,00 |     | 2008 |  |              |                    |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 50           | 3,31             | 0,44    | 21,20          | 101,98                        | 0,08     | 0,00  | 0,00  | 1,10  | 0,00   | 0,04   | 9,00   | 9,50   | 43,50    | 2,00   | 68,00                | 2,80   | 0,00  | 0,00   | 0,00 |     | 2008 |  |              |                    |
| ХЛЕБ РУКАНОЙ                                  | 780          | 27,04            | 23,06   | 93,14          | 707,49                        | 0,43     | 28,83 | 0,35  | 6,75  | 0,15   | 0,31   | 86,24  | 98,03  | 338,79   | 7,33   | 1 533,33             | 19,94  | 0,11  | 0,01   | 0,01 |     |      |  |              |                    |
| Итого за прием пищи:                          |              |                  |         |                |                               |          |       |       |       |        |        |        |        |          |        |                      |        |       |        |      |     |      |  |              |                    |
| Полдник                                       |              |                  |         |                |                               |          |       |       |       |        |        |        |        |          |        |                      |        |       |        |      |     |      |  |              |                    |
| ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ЯБЛОКОМ                 | 100          | 8,14             | 2,51    | 40,00          | 278,10                        | 0,11     | 0,19  | 0,12  | 0,75  | 0,00   | 0,00   | 90,16  | 21,98  | 182,55   | 1,47   | 0,00                 | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 55  | 2023 |  |              |                    |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)                | 200          | 5,60             | 5,00    | 9,02           | 113,02                        | 0,06     | 1,40  | 0,05  | 0,00  | 0,00   | 0,34   | 240,00 | 28,00  | 190,00   | 0,00   | 292,00               | 0,00   | 0,04  | 0,00   | 0,00 | 386 | 2011 |  |              |                    |
|                                               | 300          | 13,74            | 7,51    | 49,02          | 391,12                        | 0,17     | 1,59  | 0,17  | 0,75  | 0,00   | 0,34   | 330,16 | 49,98  | 372,55   | 1,47   | 292,00               | 0,00   | 0,04  | 0,00   | 0,00 |     |      |  |              |                    |
| Итого за прием пищи:                          |              | 55,96            | 43,55   | 223,72         | 1 614,80                      | 0,81     | 42,15 | 0,61  | 9,05  | 0,17   | 1,12   | 769,48 | 213,16 | 1 036,07 | 12,91  | 2 604,01             | 30,26  | 0,20  | 0,01   | 0,01 |     |      |  |              |                    |
| Всего за день:                                |              |                  |         |                |                               |          |       |       |       |        |        |        |        |          |        |                      |        |       |        |      |     |      |  |              |                    |

6



7 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        |        |        |        |        | Минеральные вещества |        |       |        |      |      |      |      |      |      | № рецеп-тур | Сборник рецептур |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----------------------|--------|-------|--------|------|------|------|------|------|------|-------------|------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг  | Fe, мг | К, мг                | I, мкг | F, мг | Se, мг |      |      |      |      |      |      |             |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                             |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |        |        |        |        |                      |        |       |        |      |      |      |      |      |      |             |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак                                     |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |        |        |        |        |                      |        |       |        |      |      |      |      |      |      |             |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ИЖРА КАВАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ            | 60           | 1,14             | 5,34    | 4,62        | 54,60                         | 0,01     | 4,20  | 0,11  | 0,00  | 0,00   | 0,03   | 24,60  | 9,00   | 22,20  | 0,42   | 189,00               | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 289         | 2011             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| РАТУ ИЗ ПТИЦЫ                               | 200          | 14,35            | 13,41   | 17,41       | 247,93                        | 0,15     | 9,95  | 0,47  | 3,39  | 0,00   | 0,18   | 33,26  | 43,31  | 189,49 | 2,42   | 795,94               | 11,41  | 0,13  | 0,02   | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 389         | 2011             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                               | 200          | 1,00             | 0,20    | 20,20       | 86,00                         | 0,02     | 4,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 14,00  | 8,00   | 14,00  | 2,80   | 240,00               | 2,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2008        |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 20           | 1,53             | 0,12    | 10,04       | 47,36                         | 0,03     | 0,00  | 0,00  | 0,39  | 0,00   | 0,01   | 4,60   | 6,60   | 16,60  | 0,40   | 25,80                | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2008        |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 20           | 1,32             | 0,18    | 8,48        | 40,79                         | 0,04     | 0,00  | 0,00  | 0,44  | 0,00   | 0,02   | 3,60   | 3,80   | 17,40  | 0,80   | 27,20                | 1,12   | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |             |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 500          | 19,34            | 19,25   | 60,75       | 476,68                        | 0,25     | 18,15 | 0,56  | 4,22  | 0,00   | 0,26   | 80,06  | 70,71  | 259,89 | 6,84   | 1 277,94             | 14,53  | 0,13  | 0,02   |      |      |      |      |      |      |             |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за прием пищи:                        |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |        |        |        |        |                      |        |       |        |      |      |      |      |      |      |             |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед                                        |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |        |        |        |        |                      |        |       |        |      |      |      |      |      |      |             |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ) | 60           | 0,48             | 0,06    | 1,50        | 8,40                          | 0,02     | 6,00  | 0,01  | 0,06  | 0,00   | 0,02   | 13,80  | 8,40   | 25,20  | 0,60   | 84,60                | 1,80   | 0,01  | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 71          | 2011             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ                | 250          | 2,15             | 5,75    | 13,11       | 115,92                        | 0,05     | 10,26 | 0,25  | 2,39  | 0,00   | 0,06   | 51,13  | 27,11  | 51,16  | 1,26   | 385,08               | 6,33   | 0,03  | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 82          | 2011             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| БЕКСТРОГАНОВ                                | 90           | 11,16            | 28,63   | 5,01        | 333,86                        | 0,26     | 0,89  | 0,03  | 0,88  | 0,00   | 0,09   | 30,11  | 18,55  | 119,58 | 1,24   | 272,10               | 7,64   | 0,05  | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3           | 2023             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| РИС С ОВОЩАМИ                               | 150          | 3,36             | 4,28    | 31,61       | 178,98                        | 0,04     | 1,90  | 0,35  | 0,47  | 0,07   | 0,04   | 15,10  | 27,44  | 72,16  | 0,74   | 146,07               | 2,25   | 0,03  | 0,01   | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8           | 2021             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                               | 200          | 0,17             | 0,00    | 10,05       | 40,86                         | 0,00     | 0,04  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,01   | 12,46  | 5,40   | 6,68   | 0,67   | 23,23                | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2008        |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 30           | 2,29             | 0,19    | 15,05       | 71,05                         | 0,05     | 0,00  | 0,00  | 0,99  | 0,00   | 0,02   | 6,90   | 9,90   | 25,20  | 0,60   | 38,70                | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |             |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 30           | 1,99             | 0,26    | 12,72       | 61,19                         | 0,05     | 0,00  | 0,00  | 0,66  | 0,00   | 0,02   | 5,40   | 5,70   | 26,10  | 1,20   | 40,80                | 1,68   | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2008        |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за прием пищи:                        | 810          | 21,60            | 39,15   | 89,06       | 810,26                        | 0,47     | 19,09 | 0,64  | 5,05  | 0,07   | 0,26   | 134,90 | 102,50 | 326,08 | 6,31   | 1 000,59             | 19,70  | 0,12  | 0,01   |      |      |      |      |      |      |             |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник                                     |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |        |        |        |        |                      |        |       |        |      |      |      |      |      |      |             |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                           | 40           | 4,64             | 6,99    | 12,08       | 130,44                        | 0,04     | 0,08  | 0,07  | 0,59  | 0,06   | 0,05   | 111,60 | 12,12  | 80,92  | 0,61   | 42,12                | 0,00   | 0,01  | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 83          | 2011             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| МОЛОКО В ПРОМЫШЕННОЙ УПАКОВКЕ               | 200          | 5,63             | 4,85    | 9,31        | 104,76                        | 0,05     | 1,04  | 0,03  | 0,00  | 0,00   | 0,21   | 204,00 | 22,40  | 144,00 | 0,16   | 282,00               | 18,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 338         | 2011             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)                    | 100          | 0,60             | 0,60    | 15,40       | 72,00                         | 0,05     | 6,00  | 0,01  | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 30,00  | 17,00  | 22,00  | 1,00   | 255,00               | 8,00   | 0,01  | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |             |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за прием пищи:                        | 340          | 10,87            | 12,44   | 36,79       | 307,20                        | 0,14     | 7,12  | 0,11  | 0,56  | 0,06   | 0,28   | 345,60 | 51,52  | 246,92 | 1,77   | 589,12               | 26,00  | 0,02  | 0,00   |      |      |      |      |      |      |             |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Всего за день:                              |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |        |        |        |        |                      |        |       |        |      |      | 7    |      |      |      |             |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

8 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |        |        |        |         |        |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |      |      |      |      |  |  | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|------|------|------|------|--|--|--------------|------------------|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мкг  | С, мг | А, мкг | Е, мкг | Д, мкг | В2, мкг | Са, мг | Мg, мг | Р, мкг | Fe, мг | К, мг                | I, мкг | F, мкг | Se, мг |      |      |      |      |  |  |              |                  |
|                                             |              |                  |         |             |                               |          |       |        |        |        |         |        |        |        |        |                      |        |        |        |      |      |      |      |  |  |              |                  |
| Завтрак                                     |              |                  |         |             |                               |          |       |        |        |        |         |        |        |        |        |                      |        |        |        |      |      |      |      |  |  |              |                  |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                           | 42           | 4,87             | 7,34    | 12,66       | 136,96                        | 0,05     | 0,09  | 0,07   | 0,62   | 0,06   | 0,05    | 117,18 | 12,73  | 84,97  | 0,64   | 44,23                | 0,00   | 0,01   | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 3    | 2011 |  |  |              |                  |
| КАША ВЯЖКА МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА         | 200          | 5,65             | 10,60   | 32,04       | 246,76                        | 0,09     | 0,50  | 0,06   | 0,74   | 0,14   | 0,12    | 106,14 | 30,71  | 125,91 | 0,70   | 192,32               | 9,57   | 0,01   | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 8    | 2021 |  |  |              |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                               | 200          | 0,17             | 0,00    | 10,05       | 40,86                         | 0,00     | 0,04  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,01    | 12,46  | 5,40   | 6,68   | 0,67   | 23,23                | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 2011 |      |  |  |              |                  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                      | 100          | 0,40             | 0,40    | 9,80        | 47,00                         | 0,03     | 10,00 | 0,01   | 0,63   | 0,00   | 0,02    | 16,00  | 8,00   | 11,00  | 2,20   | 278,00               | 2,00   | 0,01   | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 338  | 2008 |  |  |              |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 20           | 1,53             | 0,12    | 10,04       | 47,36                         | 0,03     | 0,00  | 0,00   | 0,39   | 0,00   | 0,01    | 4,60   | 6,60   | 16,60  | 0,40   | 25,80                | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 0,00 |      |      |  |  |              |                  |
| Итого за прием пищи:                        | 562          | 12,62            | 18,46   | 74,61       | 618,94                        | 0,20     | 10,63 | 0,14   | 2,38   | 0,20   | 0,21    | 256,38 | 63,44  | 245,36 | 4,61   | 563,56               | 11,57  | 0,03   | 0,00   | 0,00 | 0,00 |      |      |  |  |              |                  |
| Обед                                        |              |                  |         |             |                               |          |       |        |        |        |         |        |        |        |        |                      |        |        |        |      |      |      |      |  |  |              |                  |
| САЛАТ ИЗ КАВАШЕНОЙ КАПУСТЫ                  | 60           | 0,96             | 3,06    | 4,15        | 49,39                         | 0,01     | 15,18 | 0,00   | 1,27   | 0,00   | 0,01    | 25,23  | 8,62   | 18,61  | 0,35   | 156,37               | 1,64   | 0,01   | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 103  | 2023 |  |  |              |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ                 | 250          | 5,73             | 5,98    | 18,67       | 147,17                        | 0,18     | 4,65  | 0,25   | 4,07   | 0,00   | 0,06    | 41,10  | 33,60  | 79,29  | 1,95   | 473,36               | 4,45   | 0,03   | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 102  | 2011 |  |  |              |                  |
| ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5) | 95           | 12,82            | 8,67    | 139,69      |                               | 0,08     | 1,11  | 0,05   | 0,75   | 0,25   | 0,12    | 49,34  | 41,03  | 185,20 | 1,05   | 352,22               | 102,29 | 0,43   | 0,01   | 0,00 | 0,00 | 240  | 2005 |  |  |              |                  |
| КАРТОФЕЛЬ ОВЯРНОЙ                           | 150          | 2,94             | 4,78    | 23,76       | 150,13                        | 0,14     | 12,00 | 0,03   | 0,27   | 0,08   | 0,09    | 18,95  | 32,03  | 79,23  | 1,36   | 853,12               | 7,50   | 0,04   | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 411  | 2008 |  |  |              |                  |
| КИСЕЛЬ                                      | 200          | 0,00             | 0,00    | 28,21       | 112,83                        | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00    | 11,55  | 1,93   | 4,32   | 0,00   | 0,87                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 2008 |      |      |  |  |              |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 50           | 3,82             | 0,31    | 25,09       | 118,41                        | 0,08     | 0,00  | 0,00   | 0,98   | 0,00   | 0,03    | 11,50  | 16,50  | 42,00  | 1,00   | 64,50                | 0,00   | 0,01   | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 2008 |      |  |  |              |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 30           | 1,99             | 0,26    | 12,72       | 61,19                         | 0,05     | 0,00  | 0,00   | 0,66   | 0,00   | 0,02    | 5,40   | 5,70   | 26,10  | 1,20   | 40,80                | 1,66   | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 2008 |      |  |  |              |                  |
| Итого за прием пищи:                        | 835          | 28,26            | 19,72   | 121,47      | 778,81                        | 0,54     | 32,94 | 0,33   | 8,00   | 0,33   | 0,33    | 163,07 | 139,41 | 434,75 | 6,91   | 1 941,24             | 117,56 | 0,52   | 0,01   | 0,01 | 0,01 |      |      |  |  |              |                  |
| Полдник                                     |              |                  |         |             |                               |          |       |        |        |        |         |        |        |        |        |                      |        |        |        |      |      |      |      |  |  |              |                  |
| СЛОЖКА С КЛЮКВОЙ                            | 70           | 3,76             | 10,24   | 18,96       | 206,75                        | 0,04     | 0,01  | 0,03   | 2,02   | 0,25   | 0,40    | 14,29  | 6,81   | 47,23  | 0,63   | 75,86                | 2,79   | 0,01   | 0,01   | 0,00 | 0,00 | 63   | 2023 |  |  |              |                  |
| КАСЛОВЫЙ ПРОДУКТ (МОГУРТ)                   | 180          | 5,04             | 4,50    | 8,12        | 101,72                        | 0,05     | 1,26  | 0,05   | 0,00   | 0,00   | 0,31    | 216,00 | 25,20  | 171,00 | 0,00   | 262,80               | 0,00   | 0,04   | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 386  | 2011 |  |  |              |                  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)                       | 100          | 0,40             | 0,30    | 0,30        | 47,00                         | 0,02     | 5,00  | 0,00   | 0,36   | 0,00   | 0,03    | 19,00  | 12,00  | 16,00  | 2,00   | 155,00               | 1,00   | 0,01   | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 338  | 2011 |  |  |              |                  |
| Итого за прием пищи:                        | 350          | 9,20             | 15,04   | 37,38       | 356,47                        | 0,11     | 6,27  | 0,08   | 2,36   | 0,25   | 0,74    | 249,29 | 44,01  | 234,23 | 2,63   | 493,66               | 3,79   | 0,06   | 0,01   | 0,01 | 0,01 |      |      |  |  |              |                  |
| Итого за прием пищи:                        |              | 50,08            | 53,22   | 233,46      | 1 653,22                      | 0,85     | 49,94 | 0,55   | 12,76  | 0,78   | 1,28    | 668,74 | 246,98 | 914,34 | 14,15  | 2 998,48             | 132,92 | 0,61   | 0,02   | 0,02 | 0,02 |      |      |  |  |              |                  |
| Всего за день: 8                            |              |                  |         |             |                               |          |       |        |        |        |         |        |        |        |        |                      |        |        |        |      |      |      |      |  |  |              |                  |



## 9 день

| Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины  |        |       |       |        |            |        |        |          |        | Минеральные вещества |        |       |        |      |            |  |  |  |  | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------|--------|-------|-------|--------|------------|--------|--------|----------|--------|----------------------|--------|-------|--------|------|------------|--|--|--|--|--------------|------------------|
|                                               |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | Витамин А |        |       |       |        | Витамин В1 |        |        |          |        | Витамин В2           |        |       |        |      | Витамин В6 |  |  |  |  |              |                  |
|                                               |              |                  |         |             |                               | В1, мг    | С, мг  | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг     | Са, мг | Мg, мг | Р, мг    | Fe, мг | К, мг                | І, мкг | Ғ, мг | Se, мг |      |            |  |  |  |  |              |                  |
| Завтрак                                       |              |                  |         |             |                               |           |        |       |       |        |            |        |        |          |        |                      |        |       |        |      |            |  |  |  |  |              |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)   | 60           | 0,48             | 0,06    | 1,50        | 8,40                          | 0,02      | 6,00   | 0,01  | 0,06  | 0,00   | 0,02       | 13,80  | 8,40   | 25,20    | 0,60   | 84,60                | 1,80   | 0,01  | 0,00   | 0,00 | 71         |  |  |  |  | 2011         |                  |
| КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)  | 95           | 11,37            | 16,73   | 8,98        | 231,77                        | 0,05      | 0,04   | 0,02  | 2,56  | 0,08   | 0,08       | 14,50  | 16,71  | 109,67   | 2,09   | 214,87               | 4,80   | 0,03  | 0,00   | 0,00 | 270        |  |  |  |  | 2011         |                  |
| КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ                         | 150          | 6,32             | 7,91    | 37,12       | 244,81                        | 0,13      | 0,00   | 0,04  | 0,20  | 0,14   | 0,05       | 25,93  | 31,33  | 133,63   | 2,25   | 131,05               | 0,00   | 0,00  | 0,04   | 0,04 | 51         |  |  |  |  | 2023         |                  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                                 | 200          | 0,97             | 0,19    | 19,59       | 83,42                         | 0,02      | 1,60   | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,02       | 12,60  | 7,20   | 12,60    | 2,52   | 240,00               | 2,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 389        |  |  |  |  | 2011         |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 20           | 1,53             | 0,12    | 10,04       | 47,36                         | 0,03      | 0,00   | 0,00  | 0,39  | 0,00   | 0,01       | 4,60   | 6,60   | 16,80    | 0,40   | 25,80                | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00 |            |  |  |  |  | 2008         |                  |
| Итого за прием пищи:                          | 525          | 20,67            | 26,01   | 77,23       | 616,76                        | 0,25      | 7,64   | 0,07  | 3,21  | 0,22   | 0,18       | 71,43  | 70,24  | 297,90   | 7,86   | 696,32               | 8,60   | 0,04  | 0,04   |      |            |  |  |  |  |              |                  |
| Обед                                          |              |                  |         |             |                               |           |        |       |       |        |            |        |        |          |        |                      |        |       |        |      |            |  |  |  |  |              |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) | 60           | 0,66             | 0,12    | 2,26        | 14,40                         | 0,04      | 15,00  | 0,10  | 0,23  | 0,00   | 0,02       | 8,40   | 12,00  | 15,60    | 0,60   | 174,00               | 1,20   | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 71         |  |  |  |  | 2011         |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПЮ И ТОМАТОМ            | 250          | 3,03             | 2,76    | 24,11       | 136,51                        | 0,08      | 6,89   | 0,33  | 0,36  | 0,03   | 0,07       | 32,56  | 31,44  | 75,86    | 1,12   | 476,60               | 5,51   | 0,04  | 0,00   | 0,00 | 4          |  |  |  |  | 2022         |                  |
| РАГУ ИЗ ПИЛЫ                                  | 170          | 12,20            | 11,40   | 14,80       | 210,80                        | 0,13      | 8,46   | 0,40  | 2,88  | 0,00   | 0,15       | 28,28  | 36,82  | 161,11   | 2,06   | 676,73               | 9,70   | 0,11  | 0,02   | 0,00 | 289        |  |  |  |  | 2011         |                  |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)                | 180          | 5,04             | 4,50    | 8,12        | 101,72                        | 0,05      | 1,26   | 0,05  | 0,00  | 0,00   | 0,31       | 216,00 | 25,20  | 171,00   | 0,00   | 262,80               | 0,00   | 0,04  | 0,00   | 0,00 | 386        |  |  |  |  | 2011         |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 60           | 4,58             | 0,37    | 30,11       | 142,09                        | 0,10      | 0,00   | 0,00  | 1,18  | 0,00   | 0,00       | 13,80  | 19,80  | 50,40    | 1,20   | 77,40                | 0,00   | 0,01  | 0,00   | 0,00 |            |  |  |  |  | 2008         |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 50           | 3,31             | 0,44    | 21,20       | 101,98                        | 0,09      | 0,00   | 0,00  | 1,10  | 0,00   | 0,04       | 9,00   | 9,50   | 43,50    | 2,00   | 68,00                | 2,80   | 0,00  | 0,00   | 0,00 |            |  |  |  |  |              |                  |
| Итого за прием пищи:                          | 770          | 28,92            | 19,59   | 100,62      | 707,50                        | 0,49      | 31,61  | 0,88  | 5,75  | 0,03   | 0,62       | 308,04 | 134,76 | 517,47   | 6,98   | 1735,53              | 19,21  | 0,20  | 0,02   |      |            |  |  |  |  |              |                  |
| Полдник                                       |              |                  |         |             |                               |           |        |       |       |        |            |        |        |          |        |                      |        |       |        |      |            |  |  |  |  |              |                  |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                             | 40           | 4,64             | 6,99    | 12,08       | 130,44                        | 0,04      | 0,08   | 0,07  | 0,59  | 0,06   | 0,05       | 111,60 | 12,12  | 80,92    | 0,61   | 42,12                | 0,00   | 0,01  | 0,00   | 0,00 | 3          |  |  |  |  | 2011         |                  |
| МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ                | 200          | 5,63             | 4,85    | 9,31        | 104,76                        | 0,06      | 1,04   | 0,03  | 0,00  | 0,00   | 0,21       | 204,00 | 22,40  | 144,00   | 0,16   | 292,00               | 18,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 83         |  |  |  |  | 2022         |                  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АЛЫЧСИН)                       | 100          | 0,90             | 0,20    | 8,10        | 43,00                         | 0,04      | 60,00  | 0,01  | 0,22  | 0,00   | 0,03       | 34,00  | 13,00  | 23,00    | 0,30   | 197,00               | 2,00   | 0,02  | 0,00   | 0,00 | 338        |  |  |  |  | 2011         |                  |
| Итого за прием пищи:                          | 340          | 11,17            | 12,04   | 29,49       | 278,20                        | 0,13      | 61,12  | 0,11  | 0,81  | 0,06   | 0,29       | 349,60 | 47,52  | 247,92   | 1,07   | 531,12               | 20,00  | 0,03  | 0,00   |      |            |  |  |  |  |              |                  |
| Всего за день:                                |              | 60,66            | 66,64   | 207,34      | 1 601,46                      | 0,87      | 100,37 | 1,06  | 9,77  | 0,31   | 1,09       | 729,07 | 252,52 | 1 063,29 | 15,91  | 2 962,97             | 47,81  | 0,27  | 0,06   |      |            |  |  |  |  |              |                  |

9

## 10 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины  |        |        |        |        |            |         |         |        |         | Минеральные вещества |        |        |         |      |            |  |  |  |  | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------|--------|--------|--------|--------|------------|---------|---------|--------|---------|----------------------|--------|--------|---------|------|------------|--|--|--|--|--------------|------------------|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | Витамин А |        |        |        |        | Витамин В1 |         |         |        |         | Витамин В2           |        |        |         |      | Витамин В6 |  |  |  |  |              |                  |
|                                             |              |                  |         |             |                               | В1, мкг   | С, мкг | А, мкг | Е, мкг | Д, мкг | В2, мкг    | Са, мкг | Мg, мкг | Р, мкг | Fe, мкг | К, мкг               | І, мкг | Ғ, мкг | Se, мкг |      |            |  |  |  |  |              |                  |
| Завтрак                                     |              |                  |         |             |                               |           |        |        |        |        |            |         |         |        |         |                      |        |        |         |      |            |  |  |  |  |              |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВощЕЙ                      | 60           | 0,85             | 3,65    | 4,97        | 56,07                         | 0,01      | 2,33   | 0,00   | 1,59   | 0,00   | 0,02       | 19,38   | 11,52   | 22,60  | 0,73    | 167,62               | 4,07   | 0,01   | 0,00    | 0,00 | 52         |  |  |  |  | 2011         |                  |
| Плов из пшеницы                             | 170          | 14,40            | 8,90    | 30,40       | 259,50                        | 0,00      | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00       | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00    | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00 | 291        |  |  |  |  | 2011         |                  |
| Ковбейный напиток с молоком                 | 200          | 3,41             | 2,43    | 17,46       | 105,98                        | 0,04      | 0,52   | 0,02   | 0,00   | 0,00   | 0,11       | 112,06  | 20,38   | 91,06  | 0,46    | 173,64               | 9,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00 | 11         |  |  |  |  | 2021         |                  |
| Фрукты свежие (яблоко)                      | 100          | 0,40             | 0,40    | 9,80        | 47,00                         | 0,03      | 10,00  | 0,01   | 0,63   | 0,00   | 0,02       | 16,00   | 8,00    | 11,00  | 2,20    | 278,00               | 2,00   | 0,01   | 0,00    | 0,00 | 338        |  |  |  |  | 2011         |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 20           | 1,53             | 0,12    | 10,04       | 47,36                         | 0,03      | 0,00   | 0,00   | 0,39   | 0,00   | 0,01       | 4,60    | 6,60    | 16,80  | 0,40    | 25,80                | 0,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00 |            |  |  |  |  | 2008         |                  |
|                                             | 20           | 1,32             | 0,18    | 8,46        | 40,79                         | 0,04      | 0,00   | 0,00   | 0,44   | 0,00   | 0,02       | 3,60    | 3,80    | 17,40  | 0,80    | 27,20                | 1,12   | 0,00   | 0,00    | 0,00 |            |  |  |  |  |              |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 570          | 21,91            | 15,66   | 81,16       | 566,70                        | 0,15      | 12,85  | 0,03   | 3,05   | 0,00   | 0,18       | 155,64  | 50,30   | 158,86 | 4,59    | 672,46               | 16,19  | 0,02   | 0,00    |      |            |  |  |  |  |              |                  |
| Обед                                        |              |                  |         |             |                               |           |        |        |        |        |            |         |         |        |         |                      |        |        |         |      |            |  |  |  |  |              |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ) | 60           | 0,48             | 0,06    | 1,50        | 8,40                          | 0,02      | 6,00   | 0,01   | 0,06   | 0,00   | 0,02       | 13,80   | 8,40    | 25,20  | 0,60    | 84,60                | 1,80   | 0,01   | 0,00    | 0,00 | 71         |  |  |  |  | 2011         |                  |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ                               | 250          | 1,81             | 5,10    | 10,75       | 96,66                         | 0,06      | 8,50   | 0,20   | 2,34   | 0,00   | 0,05       | 32,78   | 21,21   | 46,80  | 0,86    | 366,58               | 3,90   | 0,02   | 0,00    | 0,00 | 99         |  |  |  |  | 2011         |                  |
| КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)  | 95           | 11,74            | 21,52   | 8,58        | 274,89                        | 0,12      | 0,09   | 0,03   | 2,48   | 0,10   | 0,09       | 12,69   | 18,13   | 116,62 | 2,03    | 229,41               | 5,35   | 0,03   | 0,00    | 0,00 | 271        |  |  |  |  | 2011         |                  |
| КАША РАССЫПАЧАЯ ГРЕЧЕВАЯ                    | 150          | 8,19             | 9,73    | 36,96       | 267,90                        | 0,21      | 0,09   | 0,04   | 4,64   | 0,14   | 0,12       | 17,66   | 120,82  | 180,20 | 4,22    | 264,82               | 2,20   | 0,01   | 0,00    | 0,00 | 389        |  |  |  |  | 2011         |                  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                               | 200          | 0,97             | 0,19    | 19,59       | 83,42                         | 0,02      | 1,60   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,02       | 12,60   | 7,20    | 12,60  | 2,52    | 240,00               | 2,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00 |            |  |  |  |  | 2006         |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 40           | 3,05             | 0,25    | 20,07       | 94,73                         | 0,06      | 0,00   | 0,00   | 0,78   | 0,00   | 0,02       | 9,20    | 13,20   | 33,60  | 0,80    | 51,60                | 0,00   | 0,01   | 0,00    | 0,00 |            |  |  |  |  | 2006         |                  |
|                                             | 20           | 1,32             | 0,18    | 8,46        | 40,79                         | 0,04      | 0,00   | 0,00   | 0,44   | 0,00   | 0,02       | 3,60    | 3,80    | 17,40  | 0,80    | 27,20                | 1,12   | 0,00   | 0,00    | 0,00 |            |  |  |  |  |              |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 815          | 27,56            | 37,03   | 105,93      | 866,79                        | 0,33      | 16,19  | 0,28   | 10,74  | 0,24   | 0,34       | 102,33  | 192,76  | 432,42 | 11,85   | 1 254,21             | 16,37  | 0,08   | 0,00    |      |            |  |  |  |  |              |                  |
| Полдник                                     |              |                  |         |             |                               |           |        |        |        |        |            |         |         |        |         |                      |        |        |         |      |            |  |  |  |  |              |                  |
| ПИРОЖКИ Сдобные ПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ         | 100          | 8,15             | 2,96    | 30,00       | 249,00                        | 0,09      | 0,22   | 0,12   | 0,75   | 0,00   | 0,25       | 96,83   | 19,90   | 183,26 | 1,26    | 143,69               | 6,26   | 0,04   | 0,02    | 0,02 | 101        |  |  |  |  | 2023         |                  |
| МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ              | 200          | 5,63             | 4,85    | 9,31        | 104,76                        | 0,05      | 1,04   | 0,03   | 0,00   | 0,00   | 0,21       | 204,00  | 22,40   | 144,00 | 0,16    | 292,00               | 18,00  | 0,00   | 0,00    | 0,00 | 83         |  |  |  |  | 2022         |                  |
|                                             | 300          | 13,78            | 7,81    | 39,31       | 353,76                        | 0,14      | 1,26   | 0,15   | 0,75   | 0,65   | 0,46       | 300,83  | 42,30   | 327,26 | 1,42    | 435,69               | 24,26  | 0,04   | 0,02    |      |            |  |  |  |  |              |                  |
| Итого за прием пищи:                        |              |                  |         |             |                               |           |        |        |        |        |            |         |         |        |         |                      |        |        |         |      |            |  |  |  |  |              |                  |
| Всего за день:                              |              | 10               |         |             |                               |           |        |        |        |        |            |         |         |        |         |                      |        |        |         |      |            |  |  |  |  |              |                  |

10



ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                                                                    | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |          |        |        |        |          |          | Минеральные вещества |        |          |        |       |        |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|----------|--------|--------|--------|----------|----------|----------------------|--------|----------|--------|-------|--------|--|--|
|                                                                          | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг  | А, мкг   | Е, мг  | Д, мкг | В2, мг | Са, мг   | Mg, мг   | P, мг                | Fe, мг | К, мг    | I, мкг | F, мг | Se, мг |  |  |
| Итого за весь период                                                     | 574,37           | 574,55  | 2 128,57    | 16 385,47                     | 7,69     | 489,61 | 4 203,00 | 112,01 | 66,00  | 10,08  | 6 637,78 | 2 291,79 | 9 218,26             | 147,32 | 7 123,00 | 0,73   | 18,97 | 0,35   |  |  |
| Среднее значение за период                                               | 57,44            | 57,46   | 212,86      | 1 638,55                      | 0,77     | 49,96  | 420,30   | 11,20  | 6,60   | 1,01   | 663,78   | 229,18   | 921,83               | 14,73  | 712,30   | 0,07   | 1,89  | 0,04   |  |  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 14,0             | 31,6    | 54,4        |                               |          |        |          |        |        |        |          |          |                      |        |          |        |       |        |  |  |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | Обед | Полдник |
|---------------|---------|------|---------|
| 7-11 лет      | 531     | 808  | 328     |



# ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

7-11 лет

| Наименование<br>продукта              | Норма<br>на 1<br>чел., г | 1     | 2     | 3     | 4     | 5     | 6     | 7     | 8    | 9     | 10    | Факт.<br>за 10<br>дн., г | Факт.<br>за<br>День, г | Выпол-<br>нение, г | Выпол-<br>нение,<br>% | Белки,<br>г | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды,<br>г | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал |
|---------------------------------------|--------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|-------|--------------------------|------------------------|--------------------|-----------------------|-------------|------------|---------------------|------------------------------------------|
| Хлеб ржаной                           | 48                       | 40    | 59    | 50    | 50    | 35    | 50    | 50    | 30   | 65    | 54    | 483                      | 48                     |                    | 101                   | 3,2         | 0,4        | 20,4                | 98,2                                     |
| Хлеб пшеничный                        | 90                       | 95    | 103   | 87    | 60    | 109   | 80    | 74    | 109  | 113   | 69    | 899                      | 90                     |                    | 100                   | 6,8         | 0,5        | 43,6                | 206,1                                    |
| Мука                                  | 9                        | 55,5  | 20    | 21,1  | 65,7  |       | 73,7  | 4,8   | 18,2 | 1     | 42,9  | 302,9                    | 30,3                   | 21,3               | 337                   | 3,4         | 2,2        | 21,9                | 125,6                                    |
| Крупа (злаки), бобовые                | 27                       | 42    | 39,7  | 24    | 39,6  | 29,5  |       | 39,6  | 51,4 | 71,3  | 106,3 | 443,4                    | 44,3                   | 17,3               | 164                   | 4,1         | 0,7        | 29,7                | 140,9                                    |
| Макаронные изделия                    | 9                        |       | 51,1  |       |       | 51,1  | 14,4  |       |      |       |       | 116,6                    | 11,7                   | 2,7                | 130                   | 1,2         | 0,2        | 8,0                 | 38,2                                     |
| Картофель                             | 112,2                    | 148,4 | 50    | 172   | 128,4 | 50    | 147,2 | 111,3 | 200  | 138,6 | 50    | 1195,9                   | 119,6                  | 7,4                | 107                   | 2,3         | 0,5        | 19,0                | 89,3                                     |
| Овощи разные, зелень                  | 168                      | 166,2 | 163,1 | 134,9 | 194,6 | 107,5 | 95,6  | 303,2 | 91,1 | 192,9 | 190,6 | 1639,7                   | 164                    | -4                 | 98                    | 2,5         | 1,7        | 10,7                | 65,5                                     |
| Фрукты свежие                         | 111                      |       | 100   | 207   |       | 200   | 100   | 100   | 207  | 100   | 100   | 1114                     | 111                    |                    | 100                   | 1,2         | 2,3        | 15,4                | 95,1                                     |
| Фрукты сухие                          | 9                        | 25    | 20    | 20    |       |       | 25    |       |      |       |       | 90                       | 9                      |                    | 100                   |             |            | 0,7                 | 2,8                                      |
| Соки фруктовые<br>(овощные)           | 120                      | 200   |       |       | 200   | 200   |       | 200   |      | 200   | 200   | 1200                     | 120                    |                    | 100                   | 0,6         | 0,1        | 11,9                | 50,8                                     |
| Мясо                                  | 42                       | 71,1  | 60,9  | 54,3  |       | 72,7  | 76,8  | 71,1  |      | 54,3  | 60,9  | 522,1                    | 52,2                   | 10,2               | 124                   | 8,9         | 10,4       |                     | 128,8                                    |
| Субпродукты (печень,<br>язык, сердце) | 18                       |       |       |       |       |       |       |       |      |       |       |                          |                        | -18                | 0                     |             |            |                     |                                          |
| Птица                                 | 21                       |       | 81,6  |       | 88,6  |       |       | 82,2  |      | 69,9  | 81,6  | 403,9                    | 40,4                   | 19,4               | 192                   | 7,2         | 7,2        |                     | 93,3                                     |
| Рыба                                  | 34,8                     |       |       |       | 120   |       |       |       | 66   |       |       | 186                      | 18,6                   | -16,2              | 53                    | 2,9         | 0,2        |                     | 13,0                                     |
| Молоко                                | 180                      | 219   | 200   | 100   | 24    | 395   | 90    | 200   | 109  | 200   | 300   | 1837                     | 184                    | 4                  | 102                   | 5,1         | 4,4        | 9,5                 | 99,0                                     |
| Кисломолочные продукты                | 90                       |       |       | 180   |       |       | 380   |       | 180  | 180   |       | 920                      | 92                     | 2                  | 102                   | 2,6         | 2,3        | 4,1                 | 52,0                                     |
| Творог                                | 30                       | 38    |       | 138   | 45    |       | 38    |       |      |       | 45    | 304                      | 30                     |                    | 101                   | 5,4         | 2,7        | 0,9                 | 50,3                                     |
| Сыр                                   | 6                        | 12,6  | 12    |       |       |       |       | 12    | 12,6 | 12    |       | 61,2                     | 6,1                    | 0,1                | 102                   | 1,4         | 1,8        |                     | 22,3                                     |
| Сметана                               | 6                        | 5     |       | 20,4  |       |       |       | 30    |      | 5     |       | 60,4                     | 6                      |                    | 101                   | 0,2         | 0,9        | 0,2                 | 12,1                                     |
| Масло сливочное                       | 18                       | 21,7  | 18,4  | 20,8  | 12,7  | 21,6  | 6,5   | 8,8   | 31,9 | 20    | 17,3  | 179,7                    | 18                     |                    | 100                   | 0,6         | 15,1       | 3,9                 | 158,6                                    |
| Масло растительное                    | 9                        | 9,8   | 18,3  | 13,3  | 11,2  | 8,6   | 8,7   | 13,9  | 8    | 10,2  | 21,1  | 123,1                    | 12,3                   | 3,3                | 137                   | 0,6         | 13,9       | 3,8                 | 146,9                                    |
| Яйцо                                  | 24                       | 68,3  | 6,9   | 13    | 33,2  | 40,3  | 33,6  |       | 15,1 |       | 29,2  | 239,6                    | 24                     |                    | 100                   | 3,6         | 4,6        | 3,9                 | 75,9                                     |
| Сахарный песок                        | 18                       | 30    | 20    | 27,5  | 21,7  | 15,7  | 12,8  | 12,5  | 28   |       | 11,7  | 179,9                    | 18                     |                    | 100                   | 0,6         | 1,9        | 21,3                | 108,9                                    |
| Кондитерские изделия                  | 6                        |       |       |       |       |       | 45    |       |      |       |       | 45                       | 5                      | -1                 | 75                    | 0,3         | 0,4        | 3,4                 | 18,8                                     |
| Чай                                   | 0,6                      |       | 0,9   | 0,9   | 1,8   |       |       | 0,9   | 0,9  |       |       | 5,4                      | 0,5                    | -0,1               | 90                    | 0,1         |            | 0,2                 | 1,3                                      |
| Какао                                 | 0,6                      | 6     |       |       |       |       |       |       |      |       |       | 6                        | 0,6                    |                    | 100                   | 0,2         | 0,1        | 0,1                 | 1,7                                      |
| Кофейный напиток                      | 1,2                      |       |       |       |       | 6     |       |       |      |       |       |                          |                        |                    | 100                   | 0,1         |            | 0,6                 | 3,0                                      |
| Дрожжи                                | 0,12                     | 0,3   |       |       | 0,3   |       | 0,3   |       |      |       | 0,3   | 1,2                      | 0,12                   |                    | 100                   | 0,6         | 1,9        | 3,8                 | 39,3                                     |
| Крахмал                               | 1,8                      |       |       |       |       |       |       |       | 18   |       |       | 18                       | 1,8                    |                    | 100                   |             |            | 1,9                 | 7,4                                      |
| Соль                                  | 1,8                      | 1,6   | 1,5   | 2,3   | 2,3   | 1,2   | 2,3   | 0,7   | 2,2  | 1,7   | 2,2   | 18                       | 1,8                    |                    | 100                   | 0,6         | 1,9        | 3,8                 | 39,2                                     |
| Специи                                | 1,2                      |       |       |       |       |       |       |       |      |       |       |                          |                        | -1,2               | 0                     |             |            |                     |                                          |
|                                       |                          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |       |                          |                        |                    |                       | 66,3        | 78,3       | 242,7               | 1 984,3                                  |