

СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ СШ №10



Жданова М.А.

2023г

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО «Самоглор»



Сенчук Е.Г.

2023г

Примерные двухнедельные меню горячего питания, двухразового питания (льготная категория), обедов, полдников. А также примерный ассортимент питания. Возрастная категория с 7-11 лет и с 12 лет и старше. Осенний период 2023г

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ с 7-11 лет (1 смена)

| №               | Наименование блюда                 | Средн. и кол-во | Выход, г | Пищевые вещества, г |               |               | Энергетическая ценность | Витамины, мг |             |              |              |             |               |               |               |             |               |             | Минеральные вещества, мг |              |  |  |  |  |  |
|-----------------|------------------------------------|-----------------|----------|---------------------|---------------|---------------|-------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|--------------------------|--------------|--|--|--|--|--|
|                 |                                    |                 |          | Белки               | Жиры          | Углев.        |                         | В1           | В2          | С            | А            | Е           | Са            | Р             | Мg            | Fe          | К             | У           | Se                       | F            |  |  |  |  |  |
| <b>1 неделя</b> |                                    |                 |          |                     |               |               |                         |              |             |              |              |             |               |               |               |             |               |             |                          |              |  |  |  |  |  |
| <b>1 день</b>   |                                    |                 |          |                     |               |               |                         |              |             |              |              |             |               |               |               |             |               |             |                          |              |  |  |  |  |  |
| 1               | Каша манная молочная жидкая        | 257 (12)        | 200      | 4,841               | 7,546         | 33,096        | 220                     | 0,06         | 0,07        | 0,53         | 30,85        | 0,42        | 116,87        | 103,91        | 17,15         | 0,41        | 99,14         | 0,01        | 0,00                     | 2,36         |  |  |  |  |  |
| 2               | Чай с сахаром                      | 629 (12)        | 200      | 0,159               | 0,000         | 8,742         | 36                      | 0,00         | 0,00        | 0,04         | 0,00         | 0,00        | 4,62          | 7,18          | 3,83          | 0,74        | 6,85          | 0,00        | 0,00                     | 0,02         |  |  |  |  |  |
| 3               | Батон нарезной                     | (0)             | 20       | 1,191               | 0,480         | 0,894         | 13                      | 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         |  |  |  |  |  |
| 4               | Слойка с молоком стуженым          | (0)             | 60       | 4,337               | 13,004        | 20,044        | 215                     | 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         |  |  |  |  |  |
| 5               | Фрукты                             | 368 (30)        | 100      | 0,676               | 0,188         | 7,170         | 33                      | 0,06         | 0,06        | 38,00        | 0,00         | 0,20        | 35,00         | 17,00         | 11,00         | 0,10        | 17,00         | 0,00        | 0,00                     | 0,30         |  |  |  |  |  |
| <b>Итого:</b>   |                                    |                 |          | <b>11,204</b>       | <b>21,217</b> | <b>69,946</b> | <b>516</b>              | <b>0,12</b>  | <b>0,13</b> | <b>38,57</b> | <b>30,85</b> | <b>0,62</b> | <b>156,49</b> | <b>128,09</b> | <b>31,98</b>  | <b>1,25</b> | <b>122,98</b> | <b>0,01</b> | <b>0,00</b>              | <b>2,68</b>  |  |  |  |  |  |
| <b>2 день</b>   |                                    |                 |          |                     |               |               |                         |              |             |              |              |             |               |               |               |             |               |             |                          |              |  |  |  |  |  |
| <b>1 день</b>   |                                    |                 |          |                     |               |               |                         |              |             |              |              |             |               |               |               |             |               |             |                          |              |  |  |  |  |  |
| 1               | Томаты свежие                      | (7)             | 30       | 0,279               | 0,056         | 1,090         | 6                       | 0,02         | 0,02        | 7,50         | 0,00         | 0,06        | 4,20          | 7,80          | 6,00          | 0,27        | 7,80          | 0,00        | 0,00                     | 0,18         |  |  |  |  |  |
| 2               | Котлета московская                 | 475 (13)        | 90       | 11,329              | 15,564        | 10,473        | 227                     | 0,13         | 0,10        | 1,05         | 0,22         | 2,31        | 20,65         | 165,28        | 27,66         | 2,70        | 165,28        | 0,01        | 0,00                     | 3,10         |  |  |  |  |  |
| 3               | Макаронные изделия отварные        | 469 (12)        | 150      | 4,504               | 3,696         | 31,311        | 177                     | 0,06         | 0,07        | 0,00         | 12,60        | 0,65        | 24,20         | 42,85         | 7,95          | 0,83        | 40,88         | 0,00        | 0,00                     | 1,00         |  |  |  |  |  |
| 4               | Чай с лимоном                      | 629 (12)        | 207      | 0,209               | 0,000         | 8,925         | 37                      | 0,00         | 0,00        | 1,16         | 0,00         | 0,01        | 7,08          | 8,52          | 4,56          | 0,78        | 8,13          | 0,00        | 0,00                     | 0,05         |  |  |  |  |  |
| 5               | Хлеб пшеничный в заках             | (0)             | 25       | 1,509               | 0,207         | 10,701        | 51                      | 0,03         | 0,04        | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 7,70          | 34,37         | 10,22         | 0,85        | 32,79         | 0,00        | 0,00                     | 0,88         |  |  |  |  |  |
| <b>Итого:</b>   |                                    |                 |          | <b>17,830</b>       | <b>19,524</b> | <b>62,499</b> | <b>497</b>              | <b>0,25</b>  | <b>0,22</b> | <b>9,71</b>  | <b>12,82</b> | <b>3,03</b> | <b>63,83</b>  | <b>258,81</b> | <b>56,39</b>  | <b>5,43</b> | <b>254,87</b> | <b>0,02</b> | <b>0,01</b>              | <b>5,22</b>  |  |  |  |  |  |
| <b>3 день</b>   |                                    |                 |          |                     |               |               |                         |              |             |              |              |             |               |               |               |             |               |             |                          |              |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>  |                                    |                 |          |                     |               |               |                         |              |             |              |              |             |               |               |               |             |               |             |                          |              |  |  |  |  |  |
| 1               | Орuchy свежие                      | (12)            | 30       | 0,203               | 0,028         | 0,717         | 4                       | 0,01         | 0,01        | 2,10         | 0,00         | 0,03        | 5,10          | 9,00          | 4,20          | 0,15        | 9,00          | 0,00        | 0,00                     | 0,30         |  |  |  |  |  |
| 2               | Бефстроганов говяжья               | 423 (22)        | 100      | 12,070              | 18,143        | 5,317         | 233                     | 0,05         | 0,02        | 0,99         | 12,18        | 2,84        | 35,53         | 149,95        | 20,90         | 2,03        | 143,06        | 0,01        | 0,00                     | 2,50         |  |  |  |  |  |
| 3               | Гречка отварная рассыпчатая с м/с  | 463 (12)        | 150      | 6,980               | 5,040         | 34,502        | 211                     | 0,21         | 0,24        | 0,00         | 12,60        | 0,49        | 13,95         | 181,17        | 120,62        | 4,05        | 172,84        | 0,01        | 0,00                     | 3,69         |  |  |  |  |  |
| 4               | Кофейный напиток на молоке         | (7)             | 200      | 2,303               | 2,647         | 12,858        | 84                      | 0,03         | 0,03        | 0,52         | 12,00        | 0,00        | 105,86        | 78,30         | 12,18         | 0,11        | 74,70         | 0,01        | 0,00                     | 1,76         |  |  |  |  |  |
| 5               | Батон нарезной                     | (0)             | 20       | 1,191               | 0,480         | 0,894         | 13                      | 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         |  |  |  |  |  |
| <b>Итого:</b>   |                                    |                 |          | <b>22,758</b>       | <b>26,338</b> | <b>54,289</b> | <b>545</b>              | <b>0,31</b>  | <b>0,30</b> | <b>3,61</b>  | <b>36,78</b> | <b>3,35</b> | <b>160,45</b> | <b>418,42</b> | <b>157,90</b> | <b>6,35</b> | <b>399,60</b> | <b>0,03</b> | <b>0,01</b>              | <b>8,25</b>  |  |  |  |  |  |
| <b>4 день</b>   |                                    |                 |          |                     |               |               |                         |              |             |              |              |             |               |               |               |             |               |             |                          |              |  |  |  |  |  |
| <b>1 день</b>   |                                    |                 |          |                     |               |               |                         |              |             |              |              |             |               |               |               |             |               |             |                          |              |  |  |  |  |  |
| 1               | Запеканка творожная                | (7)             | 150      | 22,404              | 15,827        | 32,966        | 364                     | 0,08         | 0,09        | 0,27         | 6,94         | 1,89        | 205,88        | 312,15        | 35,74         | 1,53        | 297,80        | 0,03        | 0,01                     | 8,46         |  |  |  |  |  |
| 2               | Молоко стуженное                   | (12)            | 20       | 1,268               | 0,038         | 10,860        | 49                      | 0,01         | 0,01        | 0,20         | 0,00         | 0,04        | 63,40         | 45,80         | 6,80          | 0,04        | 45,80         | 0,00        | 0,00                     | 1,20         |  |  |  |  |  |
| 3               | Чай с лимоном                      | 629 (12)        | 207      | 0,209               | 0,000         | 8,925         | 37                      | 0,00         | 0,00        | 1,16         | 0,00         | 0,01        | 7,08          | 8,52          | 4,56          | 0,78        | 8,13          | 0,00        | 0,00                     | 0,05         |  |  |  |  |  |
| 4               | Батон нарезной                     | (0)             | 45       | 2,691               | 1,079         | 2,012         | 28                      | 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         |  |  |  |  |  |
| 5               | Фрукты                             | 368 (30)        | 150      | 0,507               | 0,423         | 14,770        | 65                      | 0,03         | 0,00        | 7,50         | 0,00         | 0,60        | 28,50         | 24,00         | 18,00         | 3,45        | 24,00         | 0,00        | 0,00                     | 0,45         |  |  |  |  |  |
| <b>Итого:</b>   |                                    |                 |          | <b>27,068</b>       | <b>17,367</b> | <b>69,534</b> | <b>543</b>              | <b>0,13</b>  | <b>0,11</b> | <b>9,13</b>  | <b>6,94</b>  | <b>2,54</b> | <b>304,87</b> | <b>390,47</b> | <b>65,09</b>  | <b>5,80</b> | <b>375,72</b> | <b>0,03</b> | <b>0,01</b>              | <b>10,16</b> |  |  |  |  |  |
| <b>5 день</b>   |                                    |                 |          |                     |               |               |                         |              |             |              |              |             |               |               |               |             |               |             |                          |              |  |  |  |  |  |
| <b>1 день</b>   |                                    |                 |          |                     |               |               |                         |              |             |              |              |             |               |               |               |             |               |             |                          |              |  |  |  |  |  |
| 1               | Курруза консервированная           | 724 (12)        | 30       | 0,558               | 0,113         | 4,218         | 20                      | 0,01         | 0,01        | 1,44         | 0,00         | 0,21        | 1,50          | 15,00         | 0,00          | 0,12        | 15,00         | 0,00        | 0,00                     | 0,30         |  |  |  |  |  |
| 2               | Котлета рубленая из куриной грудки | (7)             | 90       | 13,175              | 5,474         | 11,771        | 149                     | 0,04         | 0,05        | 0,11         | 2,59         | 1,20        | 31,05         | 64,55         | 16,51         | 1,13        | 61,58         | 0,01        | 0,00                     | 1,68         |  |  |  |  |  |
| 3               | Пюре картофельное                  | 472 (12)        | 150      | 2,610               | 4,168         | 19,203        | 125                     | 0,12         | 0,13        | 10,38        | 15,30        | 0,14        | 36,48         | 83,77         | 28,42         | 1,04        | 79,92         | 0,01        | 0,00                     | 1,55         |  |  |  |  |  |

|   |                                       |          |     |               |               |               |            |             |             |               |              |             |               |               |              |             |               |             |             |             |      |      |      |
|---|---------------------------------------|----------|-----|---------------|---------------|---------------|------------|-------------|-------------|---------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|------|------|------|
| 4 | Чай с сахаром                         | 629 (12) | 200 | 0,156         | 0,000         | 8,742         | 36         | 0,00        | 0,00        | 0,04          | 0,00         | 0,00        | 0,00          | 0,00          | 4,62         | 7,18        | 3,83          | 0,74        | 6,85        | 0,00        | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| 5 | Хлеб пшеничный                        | (12)     | 50  | 3,018         | 0,414         | 21,401        | 101        | 0,06        | 0,07        | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00          | 15,40         | 68,73        | 20,44       | 1,70          | 65,57       | 0,01        | 0,00        | 0,00 | 1,76 |      |
| 6 | Фрукты                                | (12)     | 150 | 0,507         | 0,564         | 14,053        | 63         | 0,04        | 0,04        | 15,00         | 0,00         | 0,00        | 24,00         | 16,50         | 13,50        | 3,30        | 16,50         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00 | 0,45 |      |
|   | <b>Итого:</b>                         |          |     | <b>20,027</b> | <b>10,733</b> | <b>79,387</b> | <b>494</b> | <b>0,28</b> | <b>0,30</b> | <b>26,97</b>  | <b>17,89</b> | <b>1,86</b> | <b>113,05</b> | <b>255,73</b> | <b>82,70</b> | <b>8,03</b> | <b>245,42</b> | <b>0,02</b> | <b>0,01</b> | <b>5,76</b> |      |      |      |
|   | <b>6 день</b>                         |          |     |               |               |               |            |             |             |               |              |             |               |               |              |             |               |             |             |             |      |      |      |
| 1 | Салат "ПЕСТРЫЙ" с маслом растительным | (7)      | 30  | 0,483         | 1,960         | 2,452         | 29         | 0,02        | 0,02        | 1,41          | 0,00         | 0,89        | 7,51          | 14,69         | 5,75         | 0,23        | 14,15         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,32 |      |      |
| 2 | Макаронные изделия отварные с сыром   | 333 (22) | 200 | 9,999         | 14,436        | 39,481        | 328        | 0,11        | 0,11        | 0,14          | 51,24        | 1,08        | 223,85        | 179,49        | 20,90        | 1,17        | 176,49        | 0,01        | 0,00        | 3,29        |      |      |      |
| 3 | Какао "NESQUIK" с молоком натуральным | (7)      | 200 | 2,450         | 3,008         | 7,451         | 67         | 0,04        | 0,04        | 1,30          | 20,00        | 0,00        | 120,09        | 90,00         | 14,00        | 0,11        | 90,00         | 0,01        | 0,00        | 2,00        |      |      |      |
| 4 | Батон нарезной                        | (0)      | 40  | 2,393         | 0,960         | 1,799         | 25         | 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 |      |      |
| 5 | Фрукты                                | (12)     | 180 | 0,541         | 0,602         | 14,990        | 68         | 0,05        | 0,05        | 16,00         | 0,00         | 0,32        | 25,60         | 17,60         | 14,40        | 3,52        | 17,60         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,48 |      |      |
|   | <b>Итого:</b>                         |          |     | <b>15,856</b> | <b>20,965</b> | <b>66,142</b> | <b>517</b> | <b>0,21</b> | <b>0,21</b> | <b>18,95</b>  | <b>71,25</b> | <b>2,29</b> | <b>377,06</b> | <b>298,78</b> | <b>55,05</b> | <b>5,03</b> | <b>298,24</b> | <b>0,03</b> | <b>0,01</b> | <b>6,09</b> |      |      |      |
|   | <b>2 неделя</b>                       |          |     |               |               |               |            |             |             |               |              |             |               |               |              |             |               |             |             |             |      |      |      |
|   | <b>1 день</b>                         |          |     |               |               |               |            |             |             |               |              |             |               |               |              |             |               |             |             |             |      |      |      |
| 1 | Каша "Дружба" с маслом                | (7)      | 200 | 5,533         | 6,273         | 36,231        | 224        | 0,11        | 0,12        | 0,48          | 23,10        | 0,16        | 108,98        | 150,17        | 37,93        | 0,87        | 143,27        | 0,01        | 0,00        | 3,70        |      |      |      |
| 2 | Горький шоколад с молоком натуральным | (7)      | 200 | 3,042         | 3,948         | 14,047        | 104        | 0,04        | 0,04        | 1,30          | 20,00        | 0,00        | 120,09        | 90,00         | 14,00        | 0,11        | 90,00         | 0,01        | 0,00        | 2,00        |      |      |      |
| 3 | Сыр порцирами                         | 97 (12)  | 20  | 4,445         | 5,001         | 0,000         | 63         | 0,01        | 0,01        | 0,14          | 0,04         | 0,08        | 200,00        | 120,00        | 11,00        | 0,14        | 120,00        | 0,01        | 0,00        | 2,00        |      |      |      |
| 4 | Батон нарезной                        | (0)      | 25  | 1,489         | 0,600         | 1,118         | 16         | 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        |      |      |      |
| 5 | Фрукты                                | 368 (30) | 200 | 0,576         | 0,564         | 19,694        | 87         | 0,04        | 0,00        | 10,00         | 0,00         | 0,80        | 38,00         | 32,00         | 24,00        | 4,60        | 32,00         | 0,00        | 0,00        | 0,60        |      |      |      |
|   | <b>Итого:</b>                         |          |     | <b>15,185</b> | <b>16,386</b> | <b>71,090</b> | <b>493</b> | <b>0,20</b> | <b>0,17</b> | <b>11,92</b>  | <b>43,14</b> | <b>1,04</b> | <b>467,05</b> | <b>392,17</b> | <b>86,83</b> | <b>5,72</b> | <b>385,27</b> | <b>0,03</b> | <b>0,01</b> | <b>8,30</b> |      |      |      |
|   | <b>2 день</b>                         |          |     |               |               |               |            |             |             |               |              |             |               |               |              |             |               |             |             |             |      |      |      |
| 1 | Твороги мясные с хлебом               | 422 (12) | 110 | 6,809         | 15,177        | 10,980        | 208        | 0,12        | 0,12        | 1,49          | 1,58         | 3,35        | 34,53         | 103,50        | 19,25        | 1,40        | 101,80        | 0,01        | 0,00        | 1,99        |      |      |      |
| 2 | Пюре картофельное                     | 472 (12) | 150 | 2,610         | 4,168         | 19,203        | 125        | 0,12        | 0,13        | 10,38         | 15,30        | 0,14        | 36,48         | 83,77         | 28,42        | 1,04        | 79,92         | 0,01        | 0,00        | 1,55        |      |      |      |
| 3 | Чай с сахаром                         | 629 (12) | 200 | 0,159         | 0,000         | 8,742         | 36         | 0,00        | 0,00        | 0,04          | 0,00         | 0,00        | 4,62          | 7,18          | 3,83         | 0,74        | 6,85          | 0,00        | 0,00        | 0,02        |      |      |      |
| 4 | Хлеб пшеничный                        | (12)     | 30  | 1,811         | 0,248         | 12,841        | 61         | 0,04        | 0,04        | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 9,24          | 41,24         | 12,27        | 1,02        | 39,34         | 0,00        | 0,00        | 1,06        |      |      |      |
| 5 | Йогурт в инд. уп.                     | 698 (22) | 90  | 2,053         | 2,115         | 9,292         | 64         | 0,05        | 0,00        | 1,62          | 36,00        | 0,00        | 217,80        | 169,20        | 27,00        | 0,18        | 169,20        | 0,02        | 0,00        | 4,50        |      |      |      |
|   | <b>Итого:</b>                         |          |     | <b>13,442</b> | <b>21,709</b> | <b>61,069</b> | <b>483</b> | <b>0,33</b> | <b>0,29</b> | <b>13,62</b>  | <b>62,88</b> | <b>3,50</b> | <b>302,67</b> | <b>404,88</b> | <b>90,77</b> | <b>4,37</b> | <b>397,11</b> | <b>0,03</b> | <b>0,01</b> | <b>9,12</b> |      |      |      |
|   | <b>3 день</b>                         |          |     |               |               |               |            |             |             |               |              |             |               |               |              |             |               |             |             |             |      |      |      |
| 1 | Томаты свежие порциями                | (7)      | 30  | 0,279         | 0,056         | 1,090         | 6          | 0,02        | 0,02        | 7,50          | 0,00         | 0,06        | 4,20          | 7,80          | 6,00         | 0,27        | 7,80          | 0,00        | 0,00        | 0,18        |      |      |      |
| 2 | Гуляш из цыпленка (грудка)            | (7)      | 100 | 11,344        | 5,628         | 3,826         | 111        | 0,01        | 0,02        | 0,80          | 0,00         | 1,44        | 7,14          | 14,43         | 4,28         | 0,18        | 13,76         | 0,00        | 0,00        | 0,29        |      |      |      |
| 3 | Макаронные изделия отварные           | 469 (12) | 150 | 4,791         | 4,200         | 34,408        | 185        | 0,09        | 0,09        | 0,00          | 21,00        | 0,82        | 12,59         | 46,22         | 8,25         | 0,84        | 46,22         | 0,00        | 0,00        | 1,06        |      |      |      |
| 4 | Кофейный напиток на молоке            | (7)      | 200 | 2,303         | 2,647         | 12,858        | 84         | 0,03        | 0,03        | 0,52          | 12,00        | 0,00        | 105,86        | 78,30         | 12,18        | 0,11        | 74,70         | 0,01        | 0,00        | 1,76        |      |      |      |
| 5 | Хлеб пшеничный                        | (12)     | 40  | 2,415         | 0,331         | 17,121        | 81         | 0,05        | 0,06        | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 12,32         | 54,98         | 16,36        | 1,36        | 52,48         | 0,00        | 0,00        | 1,41        |      |      |      |
| 6 | Фрукты                                | (7)      | 100 | 0,676         | 0,376         | 7,744         | 37         | 0,02        | 0,04        | 180,00        | 0,00         | 0,00        | 40,00         | 34,00         | 25,00        | 0,80        | 34,00         | 0,00        | 0,00        | 1,00        |      |      |      |
|   | <b>Итого:</b>                         |          |     | <b>21,808</b> | <b>13,239</b> | <b>77,046</b> | <b>515</b> | <b>0,25</b> | <b>0,26</b> | <b>188,92</b> | <b>33,00</b> | <b>2,32</b> | <b>182,12</b> | <b>235,73</b> | <b>72,07</b> | <b>3,56</b> | <b>228,94</b> | <b>0,02</b> | <b>0,01</b> | <b>5,70</b> |      |      |      |
|   | <b>4 день</b>                         |          |     |               |               |               |            |             |             |               |              |             |               |               |              |             |               |             |             |             |      |      |      |
| 1 | Гуляш из телятины запеченный          | 382 (22) | 150 | 19,577        | 14,240        | 18,960        | 282        | 0,08        | 0,08        | 0,58          | 22,58        | 0,67        | 202,51        | 293,01        | 34,18        | 1,18        | 293,01        | 0,03        | 0,01        | 7,91        |      |      |      |
| 2 | Молоко стученное                      | (12)     | 30  | 1,901         | 0,056         | 16,290        | 73         | 0,02        | 0,02        | 0,30          | 0,00         | 0,06        | 95,10         | 68,70         | 10,20        | 0,06        | 68,70         | 0,01        | 0,00        | 1,80        |      |      |      |
| 3 | Чай с сахаром                         | 629 (12) | 200 | 0,158         | 0,000         | 8,742         | 36         | 0,00        | 0,00        | 0,04          | 0,00         | 0,00        | 4,62          | 7,18          | 3,83         | 0,74        | 6,85          | 0,00        | 0,00        | 0,02        |      |      |      |



- 13 - Сб.рецептур блюд и кулинарных изделий для ПООП 1994г
- 22 - Сборник рецептур блюд и кулинар. изделий для ПООП при общеобр. школах 2004 г
- 30 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (Москва 2011г

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 7-11 ЛЕТ (2 смена)

| №               | Наименование блюда                 | СРЕ и КИ | Выход, г | Пищевые вещества, г |               |               | Энергетич. ценность, кДж | Витамины, мг |             |              |              |             |               |               |               |             |               |             | Минеральные вещества, мг |              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-----------------|------------------------------------|----------|----------|---------------------|---------------|---------------|--------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|--------------------------|--------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|                 |                                    |          |          | Белки               | Жиры          | Углев.        |                          | В1           | В2          | С            | А            | Е           | Са            | Р             | Мг            | Fe          | К             | У           | Se                       | F            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>1 неделя</b> |                                    |          |          |                     |               |               |                          |              |             |              |              |             |               |               |               |             |               |             |                          |              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>1 День</b>   |                                    |          |          |                     |               |               |                          |              |             |              |              |             |               |               |               |             |               |             |                          |              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1               | Гуляш из говядины                  | 437 (22) | 100      | 12,162              | 13,727        | 3,113         | 186                      | 0,04         | 0,01        | 0,40         | 0,19         | 1,68        | 16,50         | 139,77        | 16,53         | 2,01        | 133,34        | 0,01        | 0,00                     | 2,32         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2               | Рис отварной                       | 465 (12) | 150      | 3,072               | 4,495         | 34,863        | 192                      | 0,03         | 0,04        | 0,00         | 16,20        | 0,23        | 5,55          | 72,30         | 23,51         | 0,48        | 69,97         | 0,00        | 0,00                     | 1,46         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3               | Чай с сахаром                      | 629 (12) | 200      | 0,159               | 0,000         | 8,742         | 36                       | 0,00         | 0,00        | 0,04         | 0,00         | 0,00        | 4,62          | 7,18          | 3,83          | 0,74        | 6,85          | 0,00        | 0,00                     | 0,02         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4               | Батон нарезанной                   | (0)      | 45       | 2,681               | 1,079         | 2,012         | 28                       | 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         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5               | Фрукты                             | 368 (30) | 150      | 1,014               | 0,282         | 10,755        | 50                       | 0,09         | 0,08        | 57,00        | 0,00         | 0,30        | 52,50         | 16,50         | 16,50         | 0,15        | 25,50         | 0,00        | 0,00                     | 0,45         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого:</b>   |                                    |          |          | <b>19,088</b>       | <b>19,584</b> | <b>59,466</b> | <b>491</b>               | <b>0,17</b>  | <b>0,14</b> | <b>67,44</b> | <b>16,39</b> | <b>2,20</b> | <b>79,17</b>  | <b>244,74</b> | <b>62,37</b>  | <b>3,38</b> | <b>234,66</b> | <b>0,01</b> | <b>0,00</b>              | <b>4,25</b>  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>2 День</b>   |                                    |          |          |                     |               |               |                          |              |             |              |              |             |               |               |               |             |               |             |                          |              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1               | Томаты свежие                      | (7)      | 30       | 0,279               | 0,056         | 1,090         | 6                        | 0,02         | 0,02        | 7,50         | 0,00         | 0,06        | 4,20          | 7,80          | 6,00          | 0,27        | 7,80          | 0,00        | 0,00                     | 0,18         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2               | Колбаса московская                 | 475 (13) | 90       | 11,329              | 15,564        | 10,473        | 227                      | 0,13         | 0,10        | 1,05         | 0,22         | 2,31        | 20,65         | 165,28        | 27,66         | 2,70        | 165,28        | 0,01        | 0,00                     | 3,10         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3               | Макаронные изделия отварные        | 469 (12) | 150      | 4,504               | 3,696         | 31,311        | 177                      | 0,06         | 0,07        | 0,00         | 12,60        | 0,65        | 24,20         | 42,85         | 7,95          | 0,83        | 40,88         | 0,00        | 0,00                     | 1,00         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4               | Чай с лимоном                      | 629 (12) | 207      | 0,209               | 0,000         | 8,925         | 37                       | 0,00         | 0,00        | 1,16         | 0,00         | 0,01        | 7,08          | 8,52          | 4,56          | 0,78        | 8,13          | 0,00        | 0,00                     | 0,05         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5               | Хлеб пшеничный в заварке           | (0)      | 25       | 1,509               | 0,207         | 10,701        | 51                       | 0,03         | 0,04        | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 7,70          | 34,37         | 10,22         | 0,85        | 32,79         | 0,00        | 0,00                     | 0,88         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого:</b>   |                                    |          |          | <b>17,830</b>       | <b>19,524</b> | <b>62,499</b> | <b>497</b>               | <b>0,25</b>  | <b>0,22</b> | <b>9,71</b>  | <b>12,82</b> | <b>3,03</b> | <b>63,83</b>  | <b>258,81</b> | <b>56,39</b>  | <b>5,43</b> | <b>254,87</b> | <b>0,02</b> | <b>0,01</b>              | <b>5,22</b>  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>3 День</b>   |                                    |          |          |                     |               |               |                          |              |             |              |              |             |               |               |               |             |               |             |                          |              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1               | Огурцы свежие                      | (12)     | 30       | 0,203               | 0,028         | 0,717         | 4                        | 0,01         | 0,01        | 2,10         | 0,00         | 0,03        | 5,10          | 9,00          | 4,20          | 0,15        | 9,00          | 0,00        | 0,00                     | 0,30         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2               | Бифстроганов говядина              | 423 (22) | 100      | 12,070              | 18,143        | 5,317         | 233                      | 0,05         | 0,02        | 0,99         | 12,18        | 2,84        | 35,53         | 149,95        | 20,90         | 2,03        | 143,06        | 0,01        | 0,00                     | 2,50         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3               | Гречка отварная рассыпчатая с м/с  | 463 (12) | 150      | 6,990               | 5,040         | 34,502        | 211                      | 0,21         | 0,24        | 0,00         | 12,60        | 0,49        | 13,95         | 181,17        | 120,62        | 4,05        | 172,84        | 0,01        | 0,00                     | 3,69         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4               | Кофейный напиток на молоке         | (7)      | 200      | 2,303               | 2,647         | 12,858        | 84                       | 0,03         | 0,03        | 0,52         | 12,00        | 0,00        | 105,86        | 78,30         | 12,18         | 0,11        | 74,70         | 0,01        | 0,00                     | 1,76         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5               | Батон нарезанной                   | (0)      | 20       | 1,191               | 0,480         | 0,894         | 13                       | 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         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого:</b>   |                                    |          |          | <b>22,758</b>       | <b>26,338</b> | <b>54,289</b> | <b>545</b>               | <b>0,31</b>  | <b>0,30</b> | <b>3,61</b>  | <b>36,78</b> | <b>3,35</b> | <b>160,45</b> | <b>418,42</b> | <b>157,90</b> | <b>6,35</b> | <b>399,60</b> | <b>0,03</b> | <b>0,01</b>              | <b>8,25</b>  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>4 День</b>   |                                    |          |          |                     |               |               |                          |              |             |              |              |             |               |               |               |             |               |             |                          |              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1               | Запеканка творожная                | (7)      | 150      | 22,404              | 15,827        | 32,966        | 364                      | 0,08         | 0,09        | 0,27         | 6,94         | 1,88        | 205,88        | 312,15        | 35,74         | 1,53        | 297,80        | 0,03        | 0,01                     | 8,46         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2               | Молоко стуженное                   | (12)     | 20       | 1,268               | 0,038         | 10,860        | 49                       | 0,01         | 0,01        | 0,20         | 0,00         | 0,04        | 63,40         | 45,80         | 6,80          | 0,04        | 45,80         | 0,00        | 0,00                     | 1,20         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3               | Чай с лимоном                      | 629 (12) | 207      | 0,209               | 0,000         | 8,925         | 37                       | 0,00         | 0,00        | 1,16         | 0,00         | 0,01        | 7,08          | 8,52          | 4,56          | 0,78        | 8,13          | 0,00        | 0,00                     | 0,05         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4               | Батон нарезанной                   | (0)      | 45       | 2,681               | 1,079         | 2,012         | 28                       | 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         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5               | Фрукты                             | 368 (30) | 150      | 0,507               | 0,423         | 14,770        | 65                       | 0,03         | 0,00        | 7,50         | 0,00         | 0,60        | 28,50         | 24,00         | 18,00         | 3,45        | 24,00         | 0,00        | 0,00                     | 0,45         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого:</b>   |                                    |          |          | <b>27,068</b>       | <b>17,367</b> | <b>69,534</b> | <b>543</b>               | <b>0,13</b>  | <b>0,11</b> | <b>9,13</b>  | <b>6,94</b>  | <b>2,54</b> | <b>304,97</b> | <b>390,47</b> | <b>65,09</b>  | <b>5,80</b> | <b>375,72</b> | <b>0,03</b> | <b>0,01</b>              | <b>10,16</b> |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>5 День</b>   |                                    |          |          |                     |               |               |                          |              |             |              |              |             |               |               |               |             |               |             |                          |              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1               | Курдюга консервированная           | 724 (12) | 30       | 0,558               | 0,113         | 4,216         | 20                       | 0,01         | 0,01        | 1,44         | 0,00         | 0,21        | 1,50          | 15,00         | 0,00          | 0,12        | 15,00         | 0,00        | 0,00                     | 0,30         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2               | Колбаса рубленая из грудинки тушки | (7)      | 90       | 13,175              | 5,474         | 11,771        | 149                      | 0,04         | 0,05        | 0,11         | 2,59         | 1,20        | 31,05         | 64,55         | 16,51         | 1,13        | 61,58         | 0,01        | 0,00                     | 1,68         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3               | Пюре картофельное                  | 472 (12) | 150      | 2,610               | 4,168         | 19,203        | 125                      | 0,12         | 0,13        | 10,38        | 15,30        | 0,14        | 36,48         | 83,77         | 28,42         | 1,04        | 79,92         | 0,01        | 0,00                     | 1,55         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|   |                                       |           |     |               |               |               |            |             |             |               |              |             |               |               |              |             |               |             |             |             |      |      |
|---|---------------------------------------|-----------|-----|---------------|---------------|---------------|------------|-------------|-------------|---------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|------|------|
| 4 | Чай с сахаром                         | 629 (12)  | 200 | 0,156         | 10,000        | 8,742         | 36         | 0,00        | 0,00        | 0,04          | 0,00         | 0,00        | 0,00          | 0,00          | 4,623        | 7,18        | 3,83          | 0,74        | 6,85        | 0,00        | 0,00 | 0,02 |
| 5 | Хлеб пшеничный                        | (12)      | 50  | 3,018         | 0,414         | 21,401        | 101        | 0,06        | 0,07        | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00          | 15,40         | 68,73        | 20,44       | 1,70          | 65,57       | 0,01        | 0,00        | 1,76 |      |
| 6 | Фрукты                                | (12)      | 150 | 0,507         | 0,564         | 14,053        | 63         | 0,04        | 0,04        | 15,00         | 0,00         | 0,30        | 24,00         | 16,50         | 13,50        | 3,30        | 16,50         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,45 |      |
|   | <b>Итого:</b>                         |           |     | <b>20,027</b> | <b>10,733</b> | <b>79,387</b> | <b>494</b> | <b>0,28</b> | <b>0,30</b> | <b>26,97</b>  | <b>17,89</b> | <b>1,86</b> | <b>113,05</b> | <b>255,73</b> | <b>82,70</b> | <b>8,03</b> | <b>245,42</b> | <b>0,02</b> | <b>0,01</b> | <b>5,76</b> |      |      |
|   | <b>6 День</b>                         |           |     |               |               |               |            |             |             |               |              |             |               |               |              |             |               |             |             |             |      |      |
| 1 | Салат "ПЕСТРЫЙ" с маслом растительным | (7)       | 30  | 0,483         | 1,960         | 2,452         | 29         | 0,02        | 0,02        | 1,41          | 0,00         | 0,89        | 7,51          | 14,69         | 5,75         | 0,23        | 14,15         | 0,00        | 0,00        | 0,32        |      |      |
| 2 | Макаронные изделия отварные с сыром   | 333 (22)  | 200 | 9,999         | 14,436        | 39,461        | 328        | 0,11        | 0,11        | 0,14          | 51,24        | 1,08        | 223,85        | 176,49        | 20,90        | 1,17        | 176,49        | 0,01        | 0,00        | 3,29        |      |      |
| 3 | Какао "NESQUIK" с молоком натуральным | (7)       | 200 | 2,450         | 3,008         | 7,451         | 67         | 0,04        | 0,04        | 1,30          | 20,00        | 0,00        | 120,09        | 90,00         | 14,00        | 0,11        | 90,00         | 0,01        | 0,00        | 2,00        |      |      |
| 4 | Батон нарезной                        | (0)       | 40  | 2,383         | 0,960         | 1,799         | 25         | 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        |      |      |
| 5 | Фрукты                                | (12)      | 160 | 0,541         | 0,602         | 14,990        | 68         | 0,05        | 0,05        | 16,00         | 0,00         | 0,32        | 25,60         | 17,60         | 14,40        | 3,52        | 17,60         | 0,00        | 0,00        | 0,48        |      |      |
|   | <b>Итого:</b>                         |           |     | <b>15,956</b> | <b>20,965</b> | <b>66,142</b> | <b>517</b> | <b>0,21</b> | <b>0,21</b> | <b>18,85</b>  | <b>71,25</b> | <b>2,29</b> | <b>377,06</b> | <b>298,78</b> | <b>55,05</b> | <b>5,03</b> | <b>298,24</b> | <b>0,03</b> | <b>0,01</b> | <b>6,09</b> |      |      |
|   | <b>2 неделя</b>                       |           |     |               |               |               |            |             |             |               |              |             |               |               |              |             |               |             |             |             |      |      |
|   | <b>1 День</b>                         |           |     |               |               |               |            |             |             |               |              |             |               |               |              |             |               |             |             |             |      |      |
| 1 | Кукуруза консервированная             | 7/24 (12) | 35  | 0,651         | 0,132         | 4,919         | 23         | 0,01        | 0,01        | 1,68          | 0,00         | 0,24        | 1,75          | 17,50         | 0,00         | 0,14        | 17,50         | 0,00        | 0,00        | 0,35        |      |      |
| 2 | Плов из говядины                      | 403 (12)  | 200 | 12,758        | 14,391        | 37,147        | 329        | 0,07        | 0,05        | 0,56          | 0,15         | 2,79        | 15,75         | 187,31        | 42,85        | 2,09        | 178,69        | 0,01        | 0,00        | 3,37        |      |      |
| 3 | Чай с лимоном                         | 629 (12)  | 207 | 0,209         | 0,000         | 8,925         | 37         | 0,00        | 0,00        | 1,16          | 0,00         | 0,01        | 7,08          | 8,52          | 4,56         | 0,78        | 8,13          | 0,00        | 0,00        | 0,05        |      |      |
| 4 | Хлеб пшеничный                        | (12)      | 20  | 1,207         | 0,165         | 8,560         | 41         | 0,03        | 0,03        | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 6,18          | 27,49         | 8,18         | 0,68        | 26,23         | 0,00        | 0,00        | 0,70        |      |      |
| 5 | Фрукты                                | 388 (30)  | 200 | 0,676         | 0,564         | 19,694        | 87         | 0,04        | 0,00        | 10,00         | 0,00         | 0,80        | 38,00         | 32,00         | 24,00        | 4,60        | 32,00         | 0,00        | 0,00        | 0,60        |      |      |
|   | <b>Итого:</b>                         |           |     | <b>15,501</b> | <b>15,252</b> | <b>79,245</b> | <b>516</b> | <b>0,15</b> | <b>0,09</b> | <b>13,40</b>  | <b>0,15</b>  | <b>3,85</b> | <b>68,74</b>  | <b>272,82</b> | <b>79,59</b> | <b>8,29</b> | <b>262,55</b> | <b>0,02</b> | <b>0,01</b> | <b>5,08</b> |      |      |
|   | <b>2 День</b>                         |           |     |               |               |               |            |             |             |               |              |             |               |               |              |             |               |             |             |             |      |      |
| 1 | Тертели мясные с хлебом               | 422 (12)  | 110 | 6,809         | 15,177        | 10,990        | 208        | 0,12        | 0,12        | 1,49          | 1,58         | 3,35        | 34,53         | 103,50        | 19,25        | 1,40        | 101,80        | 0,01        | 0,00        | 1,99        |      |      |
| 2 | Пюре картофельное                     | 472 (12)  | 150 | 2,610         | 4,166         | 19,203        | 125        | 0,12        | 0,13        | 10,38         | 15,30        | 0,14        | 36,48         | 89,77         | 28,42        | 1,04        | 79,92         | 0,01        | 0,00        | 1,55        |      |      |
| 3 | Чай с сахаром                         | 629 (12)  | 200 | 0,159         | 0,000         | 8,742         | 36         | 0,00        | 0,00        | 0,04          | 0,00         | 0,00        | 4,62          | 7,18          | 3,83         | 0,74        | 6,85          | 0,00        | 0,00        | 0,02        |      |      |
| 4 | Хлеб пшеничный                        | (12)      | 30  | 1,811         | 0,246         | 12,841        | 61         | 0,04        | 0,04        | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 9,24          | 41,24         | 12,27        | 1,02        | 39,34         | 0,00        | 0,00        | 1,06        |      |      |
| 5 | Йогурт в инд ул                       | 698 (22)  | 90  | 2,053         | 2,115         | 9,292         | 64         | 0,05        | 0,00        | 1,62          | 36,00        | 0,00        | 217,80        | 169,20        | 27,00        | 0,18        | 169,20        | 0,02        | 0,00        | 4,50        |      |      |
|   | <b>Итого:</b>                         |           |     | <b>13,442</b> | <b>21,709</b> | <b>61,069</b> | <b>493</b> | <b>0,33</b> | <b>0,29</b> | <b>13,52</b>  | <b>52,88</b> | <b>3,50</b> | <b>302,67</b> | <b>404,89</b> | <b>90,77</b> | <b>4,37</b> | <b>397,11</b> | <b>0,03</b> | <b>0,01</b> | <b>9,12</b> |      |      |
|   | <b>3 День</b>                         |           |     |               |               |               |            |             |             |               |              |             |               |               |              |             |               |             |             |             |      |      |
| 1 | Томаты свежие                         | (7)       | 30  | 0,279         | 0,056         | 1,090         | 6          | 0,02        | 0,02        | 7,50          | 0,00         | 0,06        | 4,20          | 7,80          | 6,00         | 0,27        | 7,80          | 0,00        | 0,00        | 0,18        |      |      |
| 2 | Гуляш из цыпленка (грудка)            | (7)       | 100 | 11,344        | 5,628         | 3,826         | 111        | 0,01        | 0,02        | 0,80          | 0,00         | 1,44        | 7,14          | 14,43         | 4,28         | 0,18        | 13,76         | 0,00        | 0,00        | 0,29        |      |      |
| 3 | Макаронные изделия отварные           | 469 (12)  | 150 | 4,791         | 4,200         | 34,408        | 195        | 0,09        | 0,09        | 0,00          | 21,00        | 0,82        | 12,59         | 46,22         | 8,25         | 0,84        | 46,22         | 0,00        | 0,00        | 1,06        |      |      |
| 4 | Кофейный напиток на молоке            | (7)       | 200 | 2,303         | 2,647         | 12,858        | 84         | 0,03        | 0,03        | 0,52          | 12,00        | 0,00        | 105,86        | 78,30         | 12,18        | 0,11        | 74,70         | 0,01        | 0,00        | 1,76        |      |      |
| 5 | Хлеб пшеничный                        | (12)      | 40  | 2,415         | 0,331         | 17,121        | 81         | 0,05        | 0,06        | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 12,32         | ~54,98        | 16,36        | 1,36        | 52,46         | 0,00        | 0,00        | 1,41        |      |      |
| 6 | Фрукты                                | (7)       | 100 | 0,676         | 0,376         | 7,744         | 37         | 0,02        | 0,04        | 180,00        | 0,00         | 40,00       | 25,00         | 34,00         | 25,00        | 0,80        | 34,00         | 0,00        | 0,00        | 1,00        |      |      |
|   | <b>Итого:</b>                         |           |     | <b>21,808</b> | <b>13,239</b> | <b>77,046</b> | <b>516</b> | <b>0,22</b> | <b>0,25</b> | <b>188,52</b> | <b>33,00</b> | <b>2,32</b> | <b>182,12</b> | <b>235,73</b> | <b>72,07</b> | <b>3,55</b> | <b>228,94</b> | <b>0,02</b> | <b>0,01</b> | <b>5,70</b> |      |      |
|   | <b>4 День</b>                         |           |     |               |               |               |            |             |             |               |              |             |               |               |              |             |               |             |             |             |      |      |
| 1 | Пудинг из творога запеченный          | 362 (22)  | 150 | 19,577        | 14,240        | 18,960        | 282        | 0,08        | 0,08        | 0,58          | 22,58        | 0,67        | 202,51        | 293,01        | 34,18        | 1,18        | 293,01        | 0,03        | 0,01        | 7,91        |      |      |
| 2 | Молоко стуженное                      | (12)      | 30  | 1,901         | 0,056         | 16,290        | 73         | 0,02        | 0,02        | 0,30          | 0,00         | 0,06        | 95,10         | 68,70         | 10,20        | 0,06        | 68,70         | 0,01        | 0,00        | 1,80        |      |      |
| 3 | Чай с сахаром                         | 629 (12)  | 210 | 0,167         | 0,000         | 9,179         | 37         | 0,00        | 0,00        | 0,04          | 0,00         | 0,00        | 4,85          | 7,54          | 4,02         | 0,78        | 7,19          | 0,00        | 0,00        | 0,02        |      |      |





- 13 - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП 1, 2 г
- 22 - Сборник рецептов блюд и кулинар. изделий для ПОП при общеобр. школах 2004 г
- 30 - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (Москва 2011г

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 7-11 ЛЕТ.

| №                       | Наименование блюда                | СРБ и КИ | Выход, г | Пищевые вещества, г |        |        | Энергетическая ценность | Витамины, мг |      |       |       |      |        |        |       |       |        |      | Минеральные вещества, мг |      |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|-------------------------|-----------------------------------|----------|----------|---------------------|--------|--------|-------------------------|--------------|------|-------|-------|------|--------|--------|-------|-------|--------|------|--------------------------|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|                         |                                   |          |          | Белки               | Жиры   | Углев. |                         | С1           | С2   | С3    | С4    | С5   | С6     | С7     | С8    | С9    | С10    | С11  | С12                      | С13  | С14 | С15 | С16 | С17 | С18 | С19 | С20 | С21 | С22 | С23 | С24 | С25 | С26 | С27 | С28 | С29 | С30 | С31 | С32 | С33 | С34 | С35 |
| <b>1 неделя</b>         |                                   |          |          |                     |        |        |                         |              |      |       |       |      |        |        |       |       |        |      |                          |      |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 1                       | Суп гороховый                     |          | 250      | 4,663               | 4,587  | 16,773 | 127                     | 0,17         | 0,06 | 4,60  | 0,00  | 1,93 | 30,23  | 92,49  | 33,18 | 1,771 | 88,24  | 0,01 | 0,00                     | 1,67 |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 2                       | Говядина отварная                 | (12)     | 10       | 2,364               | 2,118  | 0,000  | 29                      | 0,01         | 0,00 | 0,00  | 0,04  | 0,05 | 4,51   | 26,82  | 3,25  | 0,40  | 25,59  | 0,00 | 0,00                     | 0,44 |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 3                       | Зелень петрушки, укропа порциями  | 24 (12)  | 1        | 0,020               | 0,000  | 0,055  | 0                       | 0,00         | 0,00 | 0,40  | 0,00  | 0,00 | 1,96   | 0,81   | 0,61  | 0,01  | 0,77   | 0,00 | 0,00                     | 0,02 |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 4                       | Пельмени отварные                 | (12)     | 200      | 16,414              | 13,564 | 50,936 | 391                     | 0,00         | 0,00 | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 9,66   | 1,97   | 0,58  | 0,08  | 1,97   | 0,00 | 0,00                     | 0,05 |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 5                       | Сметана                           | (1)      | 20       | 0,413               | 2,482  | 0,628  | 26                      | 0,00         | 0,00 | 0,03  | 12,00 | 0,05 | 15,49  | 10,61  | 1,57  | 0,03  | 10,13  | 0,00 | 0,00                     | 0,18 |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 6                       | Масло сливочное                   | (12)     | 5        | 0,055               | 3,408  | 0,081  | 31                      | 0,00         | 0,00 | 0,00  | 20,00 | 0,05 | 1,20   | 1,50   | 0,00  | 0,01  | 1,50   | 0,00 | 0,00                     | 0,03 |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 7                       | Напиток из вишни с/м              | (7)      | 200      | 0,169               | 0,047  | 25,589 | 103                     | 0,01         | 0,00 | 3,75  | 0,07  | 0,07 | 9,97   | 7,50   | 6,50  | 0,42  | 7,50   | 0,00 | 0,00                     | 0,15 |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 8                       | Хлеб "Дарницкий"                  | (12)     | 20       | 1,115               | 0,207  | 8,986  | 42                      | 0,02         | 0,02 | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 4,60   | 21,20  | 5,00  | 0,62  | 21,20  | 0,00 | 0,00                     | 0,60 |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| <b>Итого:</b>           |                                   |          |          |                     |        |        |                         |              |      |       |       |      |        |        |       |       |        |      |                          |      |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| <b>Итого за 2 день:</b> |                                   |          |          |                     |        |        |                         |              |      |       |       |      |        |        |       |       |        |      |                          |      |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| <b>2 День</b>           |                                   |          |          |                     |        |        |                         |              |      |       |       |      |        |        |       |       |        |      |                          |      |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 1                       | Щи из свежей капусты с картофелем | 124 (22) | 250      | 1,495               | 3,919  | 7,944  | 73                      | 0,05         | 0,04 | 12,54 | 0,00  | 1,59 | 35,20  | 41,02  | 18,71 | 0,66  | 39,14  | 0,00 | 0,00                     | 0,77 |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 2                       | Свинина отварная                  | (12)     | 10       | 2,039               | 5,260  | 0,053  | 56                      | 0,09         | 0,09 | 0,02  | 0,00  | 0,07 | 5,06   | 28,70  | 4,43  | 0,32  | 28,68  | 0,00 | 0,00                     | 0,53 |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 3                       | Зелень петрушки, укропа порциями  | 24 (12)  | 1        | 0,020               | 0,000  | 0,055  | 0                       | 0,00         | 0,00 | 0,40  | 0,00  | 0,00 | 1,96   | 0,81   | 0,61  | 0,01  | 0,77   | 0,00 | 0,00                     | 0,02 |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 4                       | Сметана                           | (1)      | 5        | 0,103               | 0,620  | 0,157  | 7                       | 0,00         | 0,00 | 0,01  | 3,00  | 0,01 | 3,87   | 2,65   | 0,39  | 0,01  | 2,53   | 0,00 | 0,00                     | 0,04 |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 5                       | Жаркое по домашнему из говядины   | 436 (22) | 200      | 13,859              | 15,819 | 18,608 | 272                     | 0,15         | 0,12 | 10,20 | 0,19  | 2,48 | 27,91  | 200,52 | 42,65 | 2,95  | 191,30 | 0,01 | 0,00                     | 3,36 |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 6                       | С/ж фруктовый                     | 707 (22) | 200      | 1,112               | 0,165  | 22,967 | 98                      | 0,06         | 0,06 | 32,00 | 0,00  | 0,00 | 31,68  | 22,62  | 19,14 | 0,52  | 21,58  | 0,00 | 0,00                     | 0,53 |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 7                       | Хлеб "Дарницкий"                  | (12)     | 30       | 1,679               | 0,310  | 13,480 | 63                      | 0,03         | 0,03 | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 6,80   | 31,80  | 7,50  | 0,93  | 31,90  | 0,00 | 0,00                     | 0,90 |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 8                       | Хлеб пшеничный                    | (12)     | 50       | 3,018               | 0,414  | 21,401 | 101                     | 0,06         | 0,07 | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 15,40  | 68,73  | 20,44 | 1,70  | 65,57  | 0,01 | 0,00                     | 1,76 |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| <b>Итого:</b>           |                                   |          |          |                     |        |        |                         |              |      |       |       |      |        |        |       |       |        |      |                          |      |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| <b>Итого за 2 день:</b> |                                   |          |          |                     |        |        |                         |              |      |       |       |      |        |        |       |       |        |      |                          |      |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| <b>3 День</b>           |                                   |          |          |                     |        |        |                         |              |      |       |       |      |        |        |       |       |        |      |                          |      |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 1                       | Суп картофельный с вермишелью     | 140 (22) | 250      | 2,280               | 2,860  | 18,082 | 107                     | 0,08         | 0,08 | 6,60  | 0,00  | 1,28 | 18,23  | 56,28  | 21,21 | 0,88  | 53,69  | 0,00 | 0,00                     | 1,04 |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 2                       | Грудка куриная отварная           | (7)      | 10       | 2,168               | 0,472  | 0,021  | 13                      | 0,00         | 0,00 | 0,01  | 0,00  | 0,00 | 1,38   | 0,41   | 0,11  | 0,01  | 0,39   | 0,00 | 0,00                     | 0,01 |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 3                       | Зелень петрушки, укропа порциями  | 24 (12)  | 1        | 0,020               | 0,000  | 0,055  | 0                       | 0,00         | 0,00 | 0,40  | 0,00  | 0,00 | 1,96   | 0,81   | 0,61  | 0,01  | 0,77   | 0,00 | 0,00                     | 0,02 |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 4                       | Зразы из куриной грудки с сыром   | (7)      | 90       | 13,867              | 7,894  | 11,771 | 174                     | 0,05         | 0,05 | 0,15  | 2,61  | 1,24 | 145,45 | 132,41 | 22,73 | 1,21  | 126,32 | 0,01 | 0,00                     | 2,82 |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 5                       | Пюре картофельное                 | 472 (12) | 150      | 2,610               | 4,168  | 19,203 | 125                     | 0,12         | 0,13 | 10,38 | 15,30 | 0,14 | 36,48  | 83,77  | 28,42 | 1,04  | 79,92  | 0,01 | 0,00                     | 1,56 |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 6                       | Компот из яблок                   | 585 (12) | 200      | 0,135               | 0,150  | 22,829 | 93                      | 0,01         | 0,01 | 4,00  | 0,00  | 0,08 | 7,00   | 4,40   | 3,60  | 0,94  | 4,40   | 0,00 | 0,00                     | 0,12 |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 7                       | Хлеб "Дарницкий"                  | (12)     | 35       | 1,952               | 0,362  | 15,726 | 74                      | 0,04         | 0,04 | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 8,05   | 37,10  | 8,75  | 1,09  | 37,10  | 0,00 | 0,00                     | 1,05 |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 8                       | Хлеб пшеничный                    | (12)     | 40       | 2,415               | 0,331  | 17,121 | 81                      | 0,05         | 0,06 | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 12,32  | 54,98  | 16,38 | 1,36  | 52,46  | 0,00 | 0,00                     | 1,41 |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| <b>Итого:</b>           |                                   |          |          |                     |        |        |                         |              |      |       |       |      |        |        |       |       |        |      |                          |      |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| <b>Итого за 3 день:</b> |                                   |          |          |                     |        |        |                         |              |      |       |       |      |        |        |       |       |        |      |                          |      |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| <b>Итого за 3 дня:</b>  |                                   |          |          |                     |        |        |                         |              |      |       |       |      |        |        |       |       |        |      |                          |      |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |

|                       |   |          |     |        |        |         |     |      |      |       |       |      |        |        |        |      |        |      |      |      |
|-----------------------|---|----------|-----|--------|--------|---------|-----|------|------|-------|-------|------|--------|--------|--------|------|--------|------|------|------|
| <b>Итого за День:</b> |   |          |     | 25,44  | 5,237  | 104,809 | 667 | 0,36 | 0,37 | 21,54 | 17,91 | 2,75 | 1,437  | 370,16 | 101,79 | 6,55 | 356,05 | 0,03 | 0,01 | 8,02 |
| <b>4 День</b>         |   |          |     |        |        |         |     |      |      |       |       |      |        |        |        |      |        |      |      |      |
| 1                     | Борщ с капустой и картофелем            | 110 (22) | 250 | 1,417  | 3,717  | 11,191  | 84  | 0,04 | 0,04 | 7,40  | 0,00  | 1,59 | 29,46  | 42,35  | 20,39  | 0,89 | 40,40  | 0,00 | 0,00 | 0,87 |
| 2                     | Свинина отварная                        | (12)     | 10  | 2,039  | 5,260  | 0,053   | 56  | 0,09 | 0,09 | 0,02  | 0,00  | 0,07 | 5,06   | 28,70  | 4,43   | 0,32 | 28,68  | 0,00 | 0,00 | 0,53 |
| 3                     | Зелень петрушки, укропа порциями        | 24 (12)  | 1   | 0,020  | 0,000  | 0,055   | 0   | 0,00 | 0,00 | 0,40  | 0,00  | 0,00 | 1,96   | 0,81   | 0,61   | 0,01 | 0,77   | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| 4                     | Сметана                                 | (1)      | 5   | 0,103  | 0,620  | 0,157   | 7   | 0,00 | 0,00 | 0,01  | 3,00  | 0,01 | 3,87   | 2,65   | 0,39   | 0,01 | 2,53   | 0,00 | 0,00 | 0,04 |
| 5                     | Плов из свинины                         | 403 (12) | 200 | 11,692 | 28,281 | 35,189  | 424 | 0,32 | 0,36 | 0,53  | 0,00  | 2,77 | 24,06  | 187,32 | 45,72  | 1,74 | 178,71 | 0,01 | 0,00 | 3,64 |
| 6                     | Напиток из плодов шиповника             | 705 (22) | 200 | 0,254  | 0,116  | 21,262  | 87  | 0,01 | 0,01 | 52,00 | 0,00  | 0,27 | 5,46   | 1,39   | 1,39   | 0,28 | 1,33   | 0,00 | 0,00 | 0,04 |
| 7                     | Хлеб "Дарницкий"                        | (12)     | 30  | 1,673  | 0,310  | 13,480  | 63  | 0,03 | 0,03 | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 6,90   | 31,80  | 7,50   | 0,93 | 31,80  | 0,00 | 0,00 | 0,90 |
| 8                     | Батон пшеничный с отрубями              | (0)      | 20  | 1,191  | 0,480  | 0,894   | 13  | 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 |
| <b>Итого:</b>         |   |          |     | 18,389 | 36,786 | 82,279  | 734 | 0,49 | 0,52 | 60,36 | 3,00  | 4,71 | 76,77  | 295,02 | 80,43  | 4,18 | 284,22 | 0,02 | 0,01 | 6,03 |
| <b>Итого за День:</b> |   |          |     | 18,389 | 36,786 | 82,279  | 734 | 0,49 | 0,52 | 60,36 | 3,00  | 4,71 | 76,77  | 295,02 | 80,43  | 4,18 | 284,22 | 0,02 | 0,01 | 6,03 |
| <b>5 День</b>         |   |          |     |        |        |         |     |      |      |       |       |      |        |        |        |      |        |      |      |      |
| 1                     | Суп-лапша домашняя (на курином бульоне) | 148 (22) | 200 | 1,879  | 1,761  | 10,293  | 65  | 0,03 | 0,03 | 0,48  | 4,81  | 0,25 | 13,99  | 27,31  | 6,43   | 0,39 | 26,05  | 0,00 | 0,00 | 0,62 |
| 2                     | Зелень петрушки, укропа порциями        | 24 (12)  | 1   | 0,020  | 0,000  | 0,055   | 0   | 0,00 | 0,00 | 0,40  | 0,00  | 0,00 | 1,96   | 0,81   | 0,61   | 0,01 | 0,77   | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| 3                     | Грудка на кости отварная                | (7)      | 10  | 2,148  | 0,468  | 0,000   | 13  | 0,00 | 0,00 | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 0,65   | 0,13   | 0,04   | 0,01 | 0,12   | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 4                     | Говядина в кисло-сладком соусе          | 442 (22) | 100 | 12,445 | 13,566 | 7,431   | 202 | 0,05 | 0,02 | 0,40  | 12,19 | 0,45 | 19,30  | 154,20 | 22,55  | 2,34 | 147,11 | 0,01 | 0,00 | 2,73 |
| 5                     | Гречка отварная расыпчатая с м/с        | 463 (12) | 150 | 6,990  | 5,040  | 34,502  | 211 | 0,21 | 0,24 | 0,00  | 12,60 | 0,49 | 13,95  | 181,17 | 120,62 | 4,05 | 172,84 | 0,01 | 0,00 | 3,69 |
| 6                     | Напиток из черной смородины см          | (7)      | 200 | 0,095  | 0,040  | 18,126  | 73  | 0,00 | 0,00 | 9,60  | 0,00  | 0,07 | 4,33   | 3,45   | 3,24   | 0,19 | 3,29   | 0,00 | 0,00 | 0,11 |
| 7                     | Хлеб "Дарницкий"                        | (12)     | 25  | 1,394  | 0,259  | 11,233  | 53  | 0,03 | 0,03 | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 5,75   | 28,50  | 6,25   | 0,78 | 26,50  | 0,00 | 0,00 | 0,75 |
| 8                     | Хлеб пшеничный                          | (12)     | 25  | 1,508  | 0,207  | 10,701  | 51  | 0,03 | 0,04 | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 7,70   | 34,36  | 10,22  | 0,85 | 32,78  | 0,00 | 0,00 | 0,88 |
| <b>Итого:</b>         |   |          |     | 26,481 | 21,340 | 92,341  | 667 | 0,36 | 0,36 | 10,88 | 29,60 | 1,26 | 67,63  | 427,93 | 169,95 | 8,62 | 409,47 | 0,03 | 0,01 | 8,80 |
| <b>Итого за День:</b> |   |          |     | 26,481 | 21,340 | 92,341  | 667 | 0,36 | 0,36 | 10,88 | 29,60 | 1,26 | 67,63  | 427,93 | 169,95 | 8,62 | 409,47 | 0,03 | 0,01 | 8,80 |
| <b>6 День</b>         |   |          |     |        |        |         |     |      |      |       |       |      |        |        |        |      |        |      |      |      |
| 1                     | Суп из овощей                           | 135 (22) | 250 | 1,492  | 4,458  | 8,674   | 85  | 0,06 | 0,06 | 8,52  | 0,00  | 1,88 | 18,76  | 44,94  | 18,80  | 0,68 | 42,87  | 0,00 | 0,00 | 0,79 |
| 2                     | Сметана                                 | (1)      | 10  | 0,207  | 1,241  | 0,313   | 13  | 0,00 | 0,00 | 0,02  | 6,00  | 0,02 | 7,74   | 5,31   | 0,78   | 0,02 | 5,06   | 0,00 | 0,00 | 0,08 |
| 3                     | Говядина отварная                       | (12)     | 10  | 2,364  | 2,118  | 0,000   | 29  | 0,01 | 0,00 | 0,00  | 0,04  | 0,05 | 4,51   | 26,82  | 3,25   | 0,40 | 25,59  | 0,00 | 0,00 | 0,44 |
| 4                     | Зелень петрушки, укропа порциями        | 24 (12)  | 1   | 0,020  | 0,000  | 0,055   | 0   | 0,00 | 0,00 | 0,40  | 0,00  | 0,00 | 1,96   | 0,81   | 0,61   | 0,01 | 0,77   | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| 5                     | Копченая рыба (сучья морская)           | (7)      | 90  | 9,509  | 13,505 | 10,340  | 201 | 0,19 | 0,21 | 0,72  | 1,96  | 2,14 | 35,57  | 166,32 | 37,02  | 1,86 | 158,67 | 0,01 | 0,00 | 3,91 |
| 6                     | Рис припущенный                         | 486 (12) | 150 | 2,973  | 3,583  | 33,876  | 180 | 0,03 | 0,03 | 0,00  | 12,60 | 0,21 | 12,09  | 71,35  | 23,27  | 0,52 | 68,07  | 0,00 | 0,00 | 1,45 |
| 7                     | Напиток из груши                        | (7)      | 200 | 0,677  | 0,058  | 18,036  | 75  | 0,00 | 0,00 | 0,77  | 0,00  | 0,85 | 18,01  | 29,57  | 14,17  | 0,49 | 29,57  | 0,00 | 0,00 | 0,46 |
| 8                     | Хлеб "Дарницкий"                        | (12)     | 35  | 1,952  | 0,362  | 15,726  | 74  | 0,04 | 0,04 | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 8,05   | 37,10  | 8,75   | 1,08 | 37,10  | 0,00 | 0,00 | 1,05 |
| 9                     | Хлеб пшеничный                          | (12)     | 40  | 2,415  | 0,331  | 17,121  | 81  | 0,05 | 0,06 | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 12,32  | 54,98  | 16,36  | 1,36 | 52,46  | 0,00 | 0,00 | 1,41 |
| <b>Итого:</b>         |   |          |     | 21,608 | 26,655 | 105,140 | 738 | 0,38 | 0,40 | 10,43 | 20,60 | 5,15 | 120,02 | 437,20 | 123,01 | 6,43 | 420,16 | 0,03 | 0,01 | 9,63 |
| <b>Итого за День:</b> |   |          |     | 21,608 | 26,655 | 105,140 | 738 | 0,38 | 0,40 | 10,43 | 20,60 | 5,15 | 120,02 | 437,20 | 123,01 | 6,43 | 420,16 | 0,03 | 0,01 | 9,63 |

|                       |                                       | 2 неделя      |     |               |               |                |            |             |             |              |              |             |              |               |               |             |               |             |             |             |
|-----------------------|---------------------------------------|---------------|-----|---------------|---------------|----------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
|                       |                                       | 1 день        |     |               |               |                |            |             |             |              |              |             |              |               |               |             |               |             |             |             |
| 1                     | Уха ростовская (из форели)            | 295 (27)      | 200 | 7,032         | 4,522         | 11,756         | 116        | 0,07        | 0,08        | 6,72         | 14,40        | 0,17        | 16,00        | 50,50         | 21,19         | 0,98        | 48,18         | 0,00        | 0,00        | 0,90        |
| 2                     | Котлета домашняя                      | 478 (13)      | 90  | 11,595        | 15,328        | 10,834         | 228        | 0,21        | 0,18        | 1,13         | 0,18         | 0,79        | 21,14        | 178,06        | 29,48         | 2,77        | 178,08        | 0,01        | 0,00        | 3,55        |
| 3                     | Спагетти отварные                     | 489 (12)      | 150 | 4,791         | 4,200         | 34,408         | 195        | 0,09        | 0,00        | 0,00         | 21,00        | 0,82        | 12,59        | 46,22         | 8,25          | 0,84        | 46,22         | 0,00        | 0,00        | 1,06        |
| 4                     | Соус мясной основной                  | 528 (12)      | 30  | 0,212         | 0,974         | 1,717          | 16         | 0,00        | 0,00        | 0,07         | 1,44         | 0,28        | 2,29         | 3,65          | 1,65          | 0,04        | 3,48          | 0,00        | 0,00        | 0,08        |
| 5                     | Напиток из вишни см                   | (7)           | 200 | 0,189         | 0,047         | 25,599         | 103        | 0,01        | 0,00        | 3,75         | 0,07         | 0,07        | 9,97         | 7,50          | 6,50          | 0,42        | 7,50          | 0,00        | 0,00        | 0,15        |
| 6                     | Хлеб дарницкий                        | (12)          | 20  | 1,048         | 0,182         | 8,178          | 39         | 0,02        | 0,02        | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 4,05         | 18,44         | 4,35          | 0,54        | 17,60         | 0,00        | 0,00        | 0,53        |
| 7                     | Хлеб пшеничный                        | (12)          | 20  | 1,207         | 0,165         | 8,560          | 41         | 0,03        | 0,03        | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 6,16         | 27,49         | 8,18          | 0,68        | 26,23         | 0,00        | 0,00        | 0,70        |
| <b>Итого:</b>         |                                       |               |     | <b>26,056</b> | <b>25,418</b> | <b>101,050</b> | <b>737</b> | <b>0,42</b> | <b>0,31</b> | <b>11,67</b> | <b>37,10</b> | <b>2,13</b> | <b>72,20</b> | <b>331,86</b> | <b>79,60</b>  | <b>6,27</b> | <b>327,26</b> | <b>0,02</b> | <b>0,01</b> | <b>6,97</b> |
| <b>Итого за день:</b> |                                       |               |     | <b>26,056</b> | <b>25,418</b> | <b>101,050</b> | <b>737</b> | <b>0,42</b> | <b>0,31</b> | <b>11,67</b> | <b>37,10</b> | <b>2,13</b> | <b>72,20</b> | <b>331,86</b> | <b>79,60</b>  | <b>6,27</b> | <b>327,26</b> | <b>0,02</b> | <b>0,01</b> | <b>6,97</b> |
|                       |                                       | <b>2 день</b> |     |               |               |                |            |             |             |              |              |             |              |               |               |             |               |             |             |             |
| 1                     | Суп картофельный с колбасой           | Акт (7)       | 200 | 3,704         | 6,180         | 10,542         | 113        | 0,13        | 0,13        | 13,87        | 8,67         | 0,24        | 25,57        | 87,63         | 22,51         | 1,15        | 87,63         | 0,01        | 0,00        | 2,01        |
| 2                     | Зелень петрушки, укропа порциями      | 24 (12)       | 1   | 0,020         | 0,000         | 0,055          | 0          | 0,00        | 0,00        | 0,40         | 0,00         | 0,00        | 1,96         | 0,81          | 0,61          | 0,01        | 0,77          | 0,00        | 0,00        | 0,02        |
| 3                     | Говядина по-строгановски              | 387 (12)      | 100 | 12,437        | 18,251        | 4,055          | 230        | 0,06        | 0,02        | 1,11         | 16,22        | 2,62        | 22,13        | 157,46        | 20,43         | 2,15        | 157,46        | 0,01        | 0,00        | 2,56        |
| 4                     | Рис отварной                          | 465 (12)      | 150 | 3,072         | 4,495         | 34,863         | 192        | 0,03        | 0,04        | 0,00         | 16,20        | 0,23        | 5,55         | 72,30         | 23,51         | 0,48        | 88,97         | 0,00        | 0,00        | 1,46        |
| 5                     | Напиток апельсиновый                  | 699 (22)      | 200 | 0,000         | 0,000         | 13,023         | 52         | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,40         | 0,00          | 0,00          | 0,04        | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 0,00        |
| 6                     | Хлеб пшеничный                        | (12)          | 35  | 2,113         | 0,280         | 14,981         | 71         | 0,05        | 0,05        | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 10,78        | 48,11         | 14,31         | 1,19        | 45,90         | 0,00        | 0,00        | 1,23        |
| 7                     | Хлеб "Дарницкий"                      | (12)          | 40  | 2,231         | 0,414         | 17,973         | 85         | 0,04        | 0,04        | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 9,20         | 42,40         | 10,00         | 1,24        | 42,40         | 0,00        | 0,00        | 1,20        |
| <b>Итого:</b>         |                                       |               |     | <b>23,576</b> | <b>28,630</b> | <b>95,492</b>  | <b>743</b> | <b>0,31</b> | <b>0,28</b> | <b>15,38</b> | <b>41,09</b> | <b>3,08</b> | <b>75,59</b> | <b>409,71</b> | <b>91,37</b>  | <b>6,27</b> | <b>403,14</b> | <b>0,03</b> | <b>0,01</b> | <b>8,49</b> |
| <b>Итого за день:</b> |                                       |               |     | <b>23,576</b> | <b>28,630</b> | <b>95,492</b>  | <b>743</b> | <b>0,31</b> | <b>0,28</b> | <b>15,38</b> | <b>41,09</b> | <b>3,08</b> | <b>75,59</b> | <b>409,71</b> | <b>91,37</b>  | <b>6,27</b> | <b>403,14</b> | <b>0,03</b> | <b>0,01</b> | <b>8,49</b> |
|                       |                                       | <b>3 день</b> |     |               |               |                |            |             |             |              |              |             |              |               |               |             |               |             |             |             |
| 1                     | Борщ с капустой и картофелем          | 110 (22)      | 200 | 1,133         | 2,974         | 8,953          | 67         | 0,03        | 0,03        | 5,92         | 0,00         | 1,27        | 29,57        | 33,88         | 16,31         | 0,71        | 32,32         | 0,00        | 0,00        | 0,89        |
| 2                     | Сметана                               | (1)           | 5   | 0,103         | 0,620         | 0,157          | 7          | 0,00        | 0,00        | 0,01         | 3,00         | 0,01        | 3,87         | 2,65          | 0,39          | 0,01        | 2,53          | 0,00        | 0,00        | 0,04        |
| 3                     | Зелень петрушки, укропа порциями      | 24 (12)       | 1   | 0,020         | 0,000         | 0,055          | 0          | 0,00        | 0,00        | 0,40         | 0,00         | 0,00        | 1,96         | 0,81          | 0,61          | 0,01        | 0,77          | 0,00        | 0,00        | 0,02        |
| 4                     | Говядина отварная                     | (12)          | 10  | 2,364         | 2,118         | 0,000          | 29         | 0,01        | 0,00        | 0,00         | 0,04         | 0,05        | 4,51         | 28,82         | 3,25          | 0,40        | 25,59         | 0,00        | 0,00        | 0,44        |
| 5                     | Быточки полтавские                    | (0)           | 90  | 9,799         | 11,223        | 12,410         | 190        | 0,13        | 0,13        | 0,00         | 0,08         | 0,63        | 13,59        | 142,63        | 26,72         | 2,42        | 136,07        | 0,01        | 0,00        | 2,95        |
| 6                     | Гречка отварная расквашеная с м/с     | 463 (12)      | 150 | 6,990         | 5,040         | 34,502         | 211        | 0,21        | 0,24        | 0,00         | 12,60        | 0,49        | 13,95        | 181,17        | 120,62        | 4,05        | 172,84        | 0,01        | 0,00        | 3,69        |
| 7                     | Соус томатный                         | 587 (22)      | 30  | 0,283         | 1,636         | 1,802          | 23         | 0,01        | 0,01        | 0,06         | 6,48         | 0,04        | 2,88         | 4,85          | 2,22          | 0,04        | 4,63          | 0,00        | 0,00        | 0,12        |
| 8                     | Напиток из курatii                    | (7)           | 200 | 0,677         | 0,058         | 18,036         | 75         | 0,00        | 0,00        | 0,77         | 0,00         | 0,86        | 18,01        | 29,57         | 14,17         | 0,49        | 29,57         | 0,00        | 0,00        | 0,46        |
| 9                     | Хлеб "Дарницкий"                      | (12)          | 35  | 1,952         | 0,362         | 15,726         | 74         | 0,04        | 0,04        | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 8,05         | 37,10         | 8,75          | 1,09        | 37,10         | 0,00        | 0,00        | 1,05        |
| 10                    | Хлеб пшеничный                        | (12)          | 15  | 0,908         | 0,124         | 6,420          | 30         | 0,02        | 0,02        | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 4,62         | 20,62         | 6,13          | 0,51        | 19,67         | 0,00        | 0,00        | 0,53        |
| <b>Итого:</b>         |                                       |               |     | <b>24,227</b> | <b>24,156</b> | <b>98,081</b>  | <b>707</b> | <b>0,46</b> | <b>0,47</b> | <b>7,16</b>  | <b>22,21</b> | <b>3,34</b> | <b>95,02</b> | <b>480,10</b> | <b>189,17</b> | <b>9,74</b> | <b>461,09</b> | <b>0,03</b> | <b>0,01</b> | <b>9,99</b> |
| <b>Итого за день:</b> |                                       |               |     | <b>24,227</b> | <b>24,156</b> | <b>98,081</b>  | <b>707</b> | <b>0,46</b> | <b>0,47</b> | <b>7,16</b>  | <b>22,21</b> | <b>3,34</b> | <b>95,02</b> | <b>480,10</b> | <b>189,17</b> | <b>9,74</b> | <b>461,09</b> | <b>0,03</b> | <b>0,01</b> | <b>9,99</b> |
|                       |                                       | <b>4 день</b> |     |               |               |                |            |             |             |              |              |             |              |               |               |             |               |             |             |             |
| 1                     | Рассольник пеннинградский с перловкой | 132 (22)      | 250 | 1,931         | 5,062         | 16,180         | 118        | 0,11        | 0,11        | 16,75        | 0,00         | 2,40        | 17,65        | 71,86         | 25,88         | 0,97        | 71,86         | 0,01        | 0,00        | 1,35        |
| 2                     | Зелень петрушки, укропа порциями      | 24 (12)       | 1   | 0,020         | 0,000         | 0,055          | 0          | 0,00        | 0,00        | 0,40         | 0,00         | 0,00        | 1,96         | 0,81          | 0,61          | 0,01        | 0,77          | 0,00        | 0,00        | 0,02        |
| 3                     | Сметана                               | (1)           | 10  | 0,207         | 1,241         | 0,313          | 13         | 0,00        | 0,00        | 0,02         | 6,00         | 0,02        | 7,74         | 5,31          | 0,78          | 0,02        | 5,06          | 0,00        | 0,00        | 0,09        |

|  |                                  |          |     |               |               |                |            |             |             |              |              |             |               |               |               |             |               |             |             |             |
|--|----------------------------------|----------|-----|---------------|---------------|----------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| 4  | Говядина отварная                | (12)     | 10  | 2,36          | 22,118        | 0,000          | 29         | 0,01        | 0,00        | 0,00         | 0,04         | 0,05        | 14,51         | 26,82         | 3,25          | 0,40        | 25,59         | 0,00        | 0,00        | 0,44        |
| 5  | Рагу из грудки куриной           | 394 (12) | 200 | 14,033        | 11,506        | 23,249         | 239        | 0,18        | 0,18        | 29,22        | 0,00         | 3,88        | 18,13         | 89,55         | 35,13         | 1,35        | 89,64         | 0,01        | 0,00        | 1,56        |
| 6  | Напиток из сухобуджков           | 705 (22) | 200 | 0,477         | 0,066         | 23,460         | 86         | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,40          | 0,00          | 0,00          | 0,04        | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 0,00        |
| 7  | Хлеб дарницкий                   | (12)     | 50  | 2,621         | 0,455         | 20,444         | 96         | 0,04        | 0,04        | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 10,12         | 46,11         | 10,87         | 1,35        | 43,98         | 0,00        | 0,00        | 1,32        |
| 8  | Хлеб пшеничный                   | (12)     | 50  | 3,018         | 0,414         | 21,401         | 101        | 0,06        | 0,07        | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 15,40         | 68,73         | 20,44         | 1,70        | 65,57         | 0,01        | 0,00        | 1,76        |
| <b>Итого:</b>  |                                  |          |     | <b>24,670</b> | <b>20,961</b> | <b>105,123</b> | <b>707</b> | <b>0,40</b> | <b>0,40</b> | <b>46,39</b> | <b>6,04</b>  | <b>6,35</b> | <b>75,91</b>  | <b>309,29</b> | <b>96,98</b>  | <b>5,84</b> | <b>302,49</b> | <b>0,03</b> | <b>0,01</b> | <b>6,54</b> |
| <b>Итого за День:</b>                                |                                  |          |     | <b>24,670</b> | <b>20,961</b> | <b>105,123</b> | <b>707</b> | <b>0,40</b> | <b>0,40</b> | <b>46,39</b> | <b>6,04</b>  | <b>6,35</b> | <b>75,91</b>  | <b>309,29</b> | <b>96,98</b>  | <b>5,84</b> | <b>302,49</b> | <b>0,03</b> | <b>0,01</b> | <b>6,54</b> |
| <b>5 День</b>  |                                  |          |     |               |               |                |            |             |             |              |              |             |               |               |               |             |               |             |             |             |
| 1  | Суп гороховый                    | 139 (22) | 250 | 4,714         | 3,454         | 16,847         | 117        | 0,17        | 0,06        | 4,60         | 12,00        | 0,21        | 35,66         | 94,59         | 33,43         | 1,75        | 90,24         | 0,01        | 0,00        | 1,72        |
| 2  | Зелень петрушки, укропа порциями | 24 (12)  | 1   | 0,020         | 0,000         | 0,055          | 0          | 0,00        | 0,00        | 0,40         | 0,00         | 0,00        | 1,96          | 0,81          | 0,61          | 0,01        | 0,77          | 0,00        | 0,00        | 0,02        |
| 3  | Грудка куриная отварная          | (7)      | 10  | 2,148         | 0,468         | 0,000          | 13         | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,65          | 0,13          | 0,04          | 0,01        | 0,12          | 0,00        | 0,00        | 0,00        |
| 4  | Пельмени отварные                | (12)     | 200 | 16,414        | 13,564        | 50,936         | 391        | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 9,66          | 1,97          | 0,58          | 0,08        | 1,97          | 0,00        | 0,00        | 0,05        |
| 5  | Масло сливочное                  | (12)     | 5   | 0,055         | 3,408         | 0,081          | 31         | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 20,00        | 0,05        | 1,20          | 1,50          | 0,00          | 0,01        | 1,50          | 0,00        | 0,00        | 0,03        |
| 6  | Сметана                          | (1)      | 20  | 0,413         | 2,482         | 0,626          | 26         | 0,00        | 0,00        | 0,03         | 12,00        | 0,05        | 15,49         | 10,61         | 1,57          | 0,03        | 10,13         | 0,00        | 0,00        | 0,18        |
| 7  | Напиток из черной смородины см   | (7)      | 200 | 0,095         | 0,040         | 13,785         | 56         | 0,00        | 0,00        | 9,60         | 0,00         | 0,07        | 4,20          | 3,45          | 3,24          | 0,17        | 3,29          | 0,00        | 0,00        | 0,11        |
| 8  | Хлеб "Дарницкий"                 | (12)     | 20  | 1,115         | 0,207         | 8,986          | 42         | 0,02        | 0,02        | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 4,60          | 21,20         | 5,00          | 0,62        | 21,20         | 0,00        | 0,00        | 0,60        |
| <b>Итого:</b>  |                                  |          |     | <b>24,975</b> | <b>23,621</b> | <b>91,317</b>  | <b>678</b> | <b>0,20</b> | <b>0,09</b> | <b>14,63</b> | <b>44,00</b> | <b>0,37</b> | <b>73,41</b>  | <b>134,26</b> | <b>44,46</b>  | <b>2,69</b> | <b>129,22</b> | <b>0,01</b> | <b>0,00</b> | <b>2,71</b> |
| <b>Итого за День:</b>                                |                                  |          |     | <b>24,975</b> | <b>23,621</b> | <b>91,317</b>  | <b>678</b> | <b>0,20</b> | <b>0,09</b> | <b>14,63</b> | <b>44,00</b> | <b>0,37</b> | <b>73,41</b>  | <b>134,26</b> | <b>44,46</b>  | <b>2,69</b> | <b>129,22</b> | <b>0,01</b> | <b>0,00</b> | <b>2,71</b> |
| <b>6 День</b>  |                                  |          |     |               |               |                |            |             |             |              |              |             |               |               |               |             |               |             |             |             |
| 1  | Суп картофельный с рисом         | 138 (22) | 200 | 1,372         | 1,691         | 12,170         | 69         | 0,06        | 0,07        | 5,28         | 5,76         | 0,12        | 14,14         | 44,79         | 17,60         | 0,64        | 42,73         | 0,00        | 0,00        | 0,81        |
| 2  | Зелень петрушки, укропа порциями | 24 (12)  | 1   | 0,020         | 0,000         | 0,055          | 0          | 0,00        | 0,00        | 0,40         | 0,00         | 0,00        | 1,96          | 0,81          | 0,61          | 0,01        | 0,77          | 0,00        | 0,00        | 0,02        |
| 3  | Свинина отварная                 | (12)     | 10  | 2,039         | 5,260         | 0,053          | 56         | 0,09        | 0,09        | 0,02         | 0,00         | 0,07        | 5,06          | 28,70         | 4,43          | 0,32        | 28,68         | 0,00        | 0,00        | 0,53        |
| 4  | Колбаса "Рыбка" (сунья морской)  | (7)      | 90  | 9,885         | 13,937        | 11,021         | 209        | 0,19        | 0,21        | 0,80         | 3,92         | 2,14        | 42,48         | 177,02        | 38,40         | 1,80        | 168,88        | 0,01        | 0,00        | 4,14        |
| 5  | Юре картофельное                 | 472 (12) | 150 | 2,610         | 4,168         | 19,203         | 125        | 0,12        | 0,13        | 10,38        | 15,30        | 0,14        | 36,48         | 83,77         | 28,42         | 1,04        | 79,92         | 0,01        | 0,00        | 1,55        |
| 6  | Напиток из плодов шиповника      | 705 (22) | 200 | 0,254         | 0,116         | 16,921         | 70         | 0,01        | 0,01        | 52,00        | 0,00         | 0,27        | 5,32          | 1,39          | 1,39          | 0,27        | 1,33          | 0,00        | 0,00        | 0,04        |
| 7  | Хлеб "Дарницкий"                 | (12)     | 30  | 1,673         | 0,310         | 13,480         | 63         | 0,03        | 0,03        | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 6,90          | 31,80         | 7,50          | 0,93        | 31,80         | 0,00        | 0,00        | 0,90        |
| 8  | Хлеб пшеничный                   | (12)     | 40  | 2,415         | 0,331         | 17,121         | 81         | 0,05        | 0,06        | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 12,32         | 54,98         | 16,36         | 1,36        | 52,46         | 0,00        | 0,00        | 1,41        |
| <b>Итого:</b>  |                                  |          |     | <b>20,287</b> | <b>25,813</b> | <b>90,023</b>  | <b>673</b> | <b>0,55</b> | <b>0,60</b> | <b>68,89</b> | <b>24,98</b> | <b>2,75</b> | <b>124,67</b> | <b>423,25</b> | <b>114,71</b> | <b>6,36</b> | <b>405,56</b> | <b>0,03</b> | <b>0,01</b> | <b>9,40</b> |
| <b>Итого за День:</b>                                |                                  |          |     | <b>20,287</b> | <b>25,813</b> | <b>90,023</b>  | <b>673</b> | <b>0,55</b> | <b>0,60</b> | <b>68,89</b> | <b>24,98</b> | <b>2,75</b> | <b>124,67</b> | <b>423,25</b> | <b>114,71</b> | <b>6,36</b> | <b>405,56</b> | <b>0,03</b> | <b>0,01</b> | <b>9,40</b> |
| <b>7 День</b>  |                                  |          |     |               |               |                |            |             |             |              |              |             |               |               |               |             |               |             |             |             |
| <b>Всего: 8472 : 12 = 706 ккал</b>                   |                                  |          |     |               |               |                |            |             |             |              |              |             |               |               |               |             |               |             |             |             |
| <b>Всего: 284,224 : 12 = 23,685 грамм белка</b>      |                                  |          |     |               |               |                |            |             |             |              |              |             |               |               |               |             |               |             |             |             |
| <b>Всего: 290,436 : 12 = 24,203 грамм жира</b>       |                                  |          |     |               |               |                |            |             |             |              |              |             |               |               |               |             |               |             |             |             |
| <b>Всего: 1177,356 : 12 = 98,113 грамм углеводов</b> |                                  |          |     |               |               |                |            |             |             |              |              |             |               |               |               |             |               |             |             |             |
| <b>Всего: 4,56 : 12 = 0,38 мг витамина В1</b>        |                                  |          |     |               |               |                |            |             |             |              |              |             |               |               |               |             |               |             |             |             |
| <b>Всего: 4,31 : 12 = 0,36 мг витамина В2</b>        |                                  |          |     |               |               |                |            |             |             |              |              |             |               |               |               |             |               |             |             |             |
| <b>Всего: 331,27 : 12 = 27,61 мг витамина С</b>      |                                  |          |     |               |               |                |            |             |             |              |              |             |               |               |               |             |               |             |             |             |
| <b>Всего: 281,82 : 12 = 23,49 мкг витамина А</b>     |                                  |          |     |               |               |                |            |             |             |              |              |             |               |               |               |             |               |             |             |             |

|   |    |
|---|----|
| Всего: 38,20 : 12 = 3,18 мг витамина Е  | 41 |
| Всего: 1217,69 : 12 = 101,47 мг кальция | 42 |
| Всего: 4177,53 : 12 = 348,13 мг фосфора |    |
| Всего: 1266,03 : 12 = 105,50 мг магния  |    |
| Всего: 73,36 : 12 = 6,11 мг железа      |    |
| Всего: 4036,92 : 12 = 336,41 мг калия   |    |
| Всего: 0,31 : 12 = 0,03 мг йода         |    |
| Всего: 0,09 : 12 = 0,01 мг селена       |    |
| Всего: 87,53 : 12 = 7,30 мг фтора       |    |

Технолог

Примечание:

- 1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.
- 7 - Техничко - технологическая карта
- 12 - Сб.рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП 1994г
- 13 - Сб.рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП 1997г
- 22 - Сборник рецептур блюд и кулинар. изделий для ПОП при общеобр. школах 2004 г
- 27 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП, 1981 год

30% от суточной потребности

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ с 7-11 лет (1 смена)

| №                     | Наименование блюда                | СФБ и КИ | Выход, г | Пищевые вещества, г |               |                |             | Энергетическая ценность | Витамины, мг |              |              |             |               |               |               |             |               |             |                     | Минеральные вещества, мг |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-----------------------|-----------------------------------|----------|----------|---------------------|---------------|----------------|-------------|-------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|---------------------|--------------------------|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|                       |                                   |          |          | Белки               | Жиры          | Углев.         | Ч           |                         | B1           | B2           | C            | A           | E             | Ca            | P             | Mg          | Fe            | K           | Na                  | Cl                       | F |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>1 неделя</b>       |                                   |          |          |                     |               |                |             |                         |              |              |              |             |               |               |               |             |               |             | <b>1 День</b>       |                          |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>1 прием пищи</b>   |                                   |          |          |                     |               |                |             |                         |              |              |              |             |               |               |               |             |               |             | <b>1 прием пищи</b> |                          |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1                     | Каша манная молочная жидкая       | 257 (12) | 200      | 4,841               | 7,546         | 33,096         | 220         | 0,06                    | 0,07         | 0,53         | 30,65        | 0,42        | 116,87        | 103,91        | 17,15         | 0,41        | 99,14         | 0,01        | 0,00                | 2,36                     |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2                     | Чай с сахаром                     | 629 (12) | 200      | 0,159               | 0,000         | 8,742          | 36          | 0,00                    | 0,00         | 0,04         | 0,00         | 0,00        | 4,62          | 7,18          | 3,83          | 0,74        | 6,85          | 0,00        | 0,00                | 0,02                     |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3                     | Батон нарезной                    | (0)      | 20       | 1,191               | 0,480         | 0,894          | 13          | 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                     |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4                     | Слойка с молоком сухими           | (0)      | 60       | 4,337               | 13,004        | 20,044         | 215         | 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                     |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5                     | Фрукты                            | 388 (30) | 100      | 0,676               | 0,188         | 7,170          | 33          | 0,06                    | 0,06         | 38,00        | 0,00         | 0,20        | 35,00         | 17,00         | 11,00         | 0,10        | 17,00         | 0,00        | 0,00                | 0,30                     |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого:</b>         |                                   |          |          | <b>11,204</b>       | <b>21,217</b> | <b>69,946</b>  | <b>516</b>  | <b>0,12</b>             | <b>0,13</b>  | <b>36,57</b> | <b>30,65</b> | <b>0,62</b> | <b>166,49</b> | <b>128,09</b> | <b>31,98</b>  | <b>1,26</b> | <b>122,98</b> | <b>0,01</b> | <b>0,00</b>         | <b>2,68</b>              |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>2 прием пищи</b>   |                                   |          |          |                     |               |                |             |                         |              |              |              |             |               |               |               |             |               |             | <b>2 прием пищи</b> |                          |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1                     | Орushi свежие порциями            | (12)     | 60       | 0,406               | 0,056         | 1,434          | 8           | 0,02                    | 0,02         | 4,20         | 0,00         | 0,06        | 10,20         | 18,00         | 8,40          | 0,30        | 18,00         | 0,00        | 0,00                | 0,60                     |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2                     | Сул гороховый                     | 139 (22) | 200      | 3,730               | 3,669         | 13,418         | 102         | 0,13                    | 0,05         | 3,68         | 0,00         | 1,54        | 24,18         | 73,99         | 26,54         | 1,37        | 70,59         | 0,01        | 0,00                | 1,34                     |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3                     | Говядина отварная                 | (12)     | 10       | 2,364               | 2,118         | 0,000          | 29          | 0,01                    | 0,00         | 0,00         | 0,04         | 0,05        | 4,51          | 26,82         | 3,26          | 0,40        | 25,59         | 0,00        | 0,00                | 0,44                     |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4                     | Зелень петрушки, укропа порциями  | 24 (12)  | 1        | 0,020               | 0,000         | 0,055          | 0           | 0,00                    | 0,00         | 0,40         | 0,00         | 0,00        | 1,96          | 0,81          | 0,61          | 0,01        | 0,77          | 0,00        | 0,00                | 0,02                     |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5                     | Пельмени отварные                 | (12)     | 200      | 16,414              | 13,564        | 50,936         | 391         | 0,00                    | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 9,66          | 1,97          | 0,56          | 0,08        | 1,97          | 0,00        | 0,00                | 0,05                     |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6                     | Сметана                           | (1)      | 20       | 0,413               | 2,482         | 0,626          | 26          | 0,00                    | 0,00         | 0,03         | 12,00        | 0,05        | 15,49         | 10,61         | 1,57          | 0,03        | 10,13         | 0,00        | 0,00                | 0,18                     |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7                     | Масло сливочное                   | (12)     | 5        | 0,055               | 3,408         | 0,081          | 31          | 0,00                    | 0,00         | 0,00         | 20,00        | 0,05        | 1,20          | 1,50          | 0,00          | 0,01        | 1,50          | 0,00        | 0,00                | 0,03                     |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8                     | Напиток из вишни см               | (7)      | 200      | 0,169               | 0,047         | 25,599         | 103         | 0,01                    | 0,00         | 3,75         | 0,07         | 0,97        | 7,50          | 6,50          | 0,42          | 0,42        | 7,50          | 0,00        | 0,00                | 0,15                     |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9                     | Хлеб "Дарницкий"                  | (12)     | 35       | 1,952               | 0,362         | 15,726         | 74          | 0,04                    | 0,04         | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 8,05          | 37,10         | 8,75          | 1,09        | 37,10         | 0,00        | 0,00                | 1,05                     |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10                    | Фрукты                            | (12)     | 150      | 0,507               | 0,564         | 14,053         | 63          | 0,04                    | 0,04         | 15,00        | 0,00         | 0,30        | 24,00         | 16,50         | 13,50         | 3,30        | 16,50         | 0,00        | 0,00                | 0,45                     |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого:</b>         |                                   |          |          | <b>26,029</b>       | <b>26,270</b> | <b>121,929</b> | <b>828</b>  | <b>0,26</b>             | <b>0,15</b>  | <b>27,06</b> | <b>32,11</b> | <b>2,13</b> | <b>109,22</b> | <b>194,81</b> | <b>69,70</b>  | <b>7,01</b> | <b>189,65</b> | <b>0,01</b> | <b>0,00</b>         | <b>4,31</b>              |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за день:</b> |                                   |          |          | <b>37,234</b>       | <b>47,487</b> | <b>191,876</b> | <b>1344</b> | <b>0,38</b>             | <b>0,28</b>  | <b>66,63</b> | <b>62,76</b> | <b>2,74</b> | <b>265,71</b> | <b>322,90</b> | <b>101,68</b> | <b>8,26</b> | <b>312,63</b> | <b>0,03</b> | <b>0,01</b>         | <b>6,99</b>              |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>1 прием пищи</b>   |                                   |          |          |                     |               |                |             |                         |              |              |              |             |               |               |               |             |               |             | <b>1 прием пищи</b> |                          |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1                     | Томаты свежие                     | (7)      | 30       | 0,279               | 0,056         | 1,090          | 6           | 0,02                    | 0,02         | 7,50         | 0,00         | 0,06        | 4,20          | 7,80          | 6,00          | 0,27        | 7,80          | 0,00        | 0,00                | 0,18                     |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2                     | Котлета московская                | 475 (13) | 80       | 11,329              | 15,564        | 10,473         | 227         | 0,13                    | 0,10         | 1,05         | 0,22         | 2,31        | 20,65         | 165,28        | 27,66         | 2,70        | 165,28        | 0,01        | 0,00                | 3,10                     |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3                     | Макаронные изделия отварные       | 469 (12) | 150      | 4,504               | 3,696         | 31,311         | 177         | 0,06                    | 0,07         | 0,00         | 12,80        | 0,65        | 24,20         | 42,85         | 7,95          | 0,83        | 40,86         | 0,00        | 0,00                | 1,00                     |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4                     | Чай с лимоном                     | 629 (12) | 207      | 0,209               | 0,000         | 8,925          | 37          | 0,00                    | 0,00         | 1,16         | 0,00         | 0,01        | 7,08          | 8,52          | 4,56          | 0,78        | 8,13          | 0,00        | 0,00                | 0,05                     |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5                     | Хлеб пшеничный 8 знаков           | (0)      | 25       | 1,509               | 0,207         | 10,701         | 51          | 0,03                    | 0,04         | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 7,70          | 34,37         | 10,22         | 0,85        | 32,79         | 0,00        | 0,00                | 0,88                     |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого:</b>         |                                   |          |          | <b>17,830</b>       | <b>19,524</b> | <b>62,499</b>  | <b>497</b>  | <b>0,25</b>             | <b>0,22</b>  | <b>9,71</b>  | <b>12,82</b> | <b>3,03</b> | <b>63,83</b>  | <b>266,81</b> | <b>66,39</b>  | <b>5,43</b> | <b>264,97</b> | <b>0,02</b> | <b>0,01</b>         | <b>5,22</b>              |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>2 прием пищи</b>   |                                   |          |          |                     |               |                |             |                         |              |              |              |             |               |               |               |             |               |             | <b>2 прием пищи</b> |                          |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1                     | Кулуруза консервированная         | Т24 (12) | 60       | 1,115               | 0,226         | 8,432          | 40          | 0,01                    | 0,01         | 2,88         | 0,00         | 0,42        | 3,00          | 30,00         | 0,00          | 0,24        | 30,00         | 0,00        | 0,00                | 0,60                     |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2                     | Щи из свежей капусты с картофелем | 124 (22) | 250      | 1,495               | 3,919         | 7,944          | 73          | 0,05                    | 0,04         | 12,54        | 0,00         | 1,59        | 35,20         | 41,02         | 18,71         | 0,68        | 39,14         | 0,00        | 0,00                | 0,77                     |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3                     | Свинина отварная                  | (12)     | 10       | 2,039               | 5,260         | 0,053          | 56          | 0,09                    | 0,09         | 0,02         | 0,00         | 0,07        | 5,06          | 28,70         | 4,43          | 0,32        | 28,68         | 0,00        | 0,00                | 0,59                     |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|    |                                     |          |     |               |               |                |             |             |             |               |              |             |               |               |               |              |               |             |             |              |
|----|-------------------------------------|----------|-----|---------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| 4  | Зелень петрушки, укропа порционными | 24 (12)  | 1   | 0,020         | 0,000         | 0,055          | 0           | 0,00        | 0,00        | 0,40          | 0,00         | 0,00        | 1,96          | 0,81          | 0,61          | 0,01         | 0,77          | 0,00        | 0,00        | 0,02         |
| 5  | Сметана                             | (1)      | 5   | 0,103         | 0,620         | 0,157          | 7           | 0,00        | 0,00        | 0,01          | 3,00         | 0,01        | 3,87          | 2,65          | 0,39          | 0,01         | 2,53          | 0,00        | 0,00        | 0,04         |
| 6  | Жаркое по домашнему из говядины     | 436 (22) | 200 | 13,859        | 15,819        | 18,608         | 272         | 0,15        | 0,12        | 10,20         | 0,19         | 2,48        | 27,91         | 200,52        | 42,65         | 2,95         | 191,30        | 0,01        | 0,00        | 3,36         |
| 7  | Сок фруктовый                       | 707 (22) | 200 | 1,112         | 0,165         | 22,967         | 98          | 0,06        | 0,06        | 32,00         | 0,00         | 0,00        | 31,68         | 22,62         | 19,14         | 0,52         | 21,58         | 0,00        | 0,00        | 0,53         |
| 8  | Хлеб "Дарницкий"                    | (12)     | 30  | 1,673         | 0,310         | 13,480         | 63          | 0,03        | 0,03        | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 6,90          | 31,80         | 7,50          | 0,93         | 31,80         | 0,00        | 0,90        | 0,90         |
| 9  | Хлеб пшеничный                      | (12)     | 25  | 1,509         | 0,207         | 10,701         | 51          | 0,03        | 0,04        | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 7,70          | 34,36         | 10,22         | 0,66         | 32,78         | 0,00        | 0,00        | 0,68         |
| 10 | Печенье                             | (0)      | 35  | 2,129         | 3,685         | 18,557         | 116         | 0,00        | 0,00        | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00          | 0,00          | 0,00          | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 0,63         |
|    | <b>Итого:</b>                       |          |     | <b>26,054</b> | <b>30,212</b> | <b>100,952</b> | <b>776</b>  | <b>0,42</b> | <b>0,40</b> | <b>58,05</b>  | <b>3,19</b>  | <b>4,57</b> | <b>123,29</b> | <b>392,48</b> | <b>103,66</b> | <b>6,51</b>  | <b>378,58</b> | <b>0,03</b> | <b>0,01</b> | <b>7,63</b>  |
|    | <b>Итого за день:</b>               |          |     | <b>42,884</b> | <b>49,735</b> | <b>163,451</b> | <b>1273</b> | <b>0,66</b> | <b>0,62</b> | <b>67,76</b>  | <b>16,01</b> | <b>7,61</b> | <b>187,11</b> | <b>651,29</b> | <b>160,05</b> | <b>11,94</b> | <b>633,45</b> | <b>0,05</b> | <b>0,01</b> | <b>12,95</b> |
|    | <b>3 день</b>                       |          |     |               |               |                |             |             |             |               |              |             |               |               |               |              |               |             |             |              |
|    | <b>1 прием пищи</b>                 |          |     |               |               |                |             |             |             |               |              |             |               |               |               |              |               |             |             |              |
| 1  | Огурцы свежие                       | (12)     | 30  | 0,203         | 0,028         | 0,717          | 4           | 0,01        | 0,01        | 2,10          | 0,00         | 0,03        | 5,10          | 9,00          | 4,20          | 0,15         | 9,00          | 0,00        | 0,00        | 0,30         |
| 2  | Бафетированов говядина              | 423 (22) | 100 | 12,070        | 18,143        | 5,317          | 233         | 0,05        | 0,02        | 0,99          | 12,18        | 2,84        | 35,53         | 149,95        | 20,90         | 2,03         | 143,06        | 0,01        | 0,00        | 2,50         |
| 3  | Гречка отварная рассычатая с м/с    | 463 (12) | 150 | 6,990         | 5,040         | 34,502         | 211         | 0,21        | 0,24        | 0,00          | 12,80        | 0,49        | 13,95         | 181,17        | 120,62        | 4,05         | 172,84        | 0,01        | 0,00        | 3,69         |
| 4  | Кефирный напиток на молоке          | (7)      | 200 | 2,303         | 2,647         | 12,898         | 84          | 0,03        | 0,03        | 0,52          | 12,00        | 0,00        | 105,86        | 78,30         | 12,18         | 0,11         | 74,70         | 0,01        | 0,00        | 1,76         |
| 5  | Батон нарезной                      | (0)      | 20  | 1,191         | 0,480         | 0,894          | 13          | 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         |
|    | <b>Итого:</b>                       |          |     | <b>22,758</b> | <b>28,338</b> | <b>54,289</b>  | <b>645</b>  | <b>0,31</b> | <b>0,30</b> | <b>3,61</b>   | <b>36,78</b> | <b>3,35</b> | <b>160,45</b> | <b>418,42</b> | <b>167,90</b> | <b>6,35</b>  | <b>399,60</b> | <b>0,03</b> | <b>0,01</b> | <b>8,25</b>  |
|    | <b>2 прием пищи</b>                 |          |     |               |               |                |             |             |             |               |              |             |               |               |               |              |               |             |             |              |
| 1  | Томаты свежие                       | (7)      | 60  | 0,558         | 0,113         | 2,180          | 12          | 0,04        | 0,04        | 15,00         | 0,00         | 0,12        | 8,40          | 15,60         | 12,00         | 0,54         | 15,60         | 0,00        | 0,00        | 0,36         |
| 2  | Суп картофельный с вермишелью       | 140 (22) | 250 | 2,290         | 2,860         | 18,082         | 107         | 0,08        | 0,08        | 6,60          | 0,00         | 1,28        | 18,23         | 56,28         | 21,21         | 0,89         | 53,69         | 0,00        | 0,00        | 1,04         |
| 3  | Грудка куриная отварная             | (7)      | 10  | 2,166         | 0,472         | 0,021          | 13          | 0,00        | 0,00        | 0,01          | 0,00         | 0,00        | 1,38          | 0,41          | 0,11          | 0,01         | 0,39          | 0,00        | 0,00        | 0,01         |
| 4  | Зелень петрушки, укропа порциями    | 24 (12)  | 1   | 0,020         | 0,000         | 0,055          | 0           | 0,00        | 0,00        | 0,40          | 0,00         | 0,00        | 1,96          | 0,81          | 0,61          | 0,01         | 0,77          | 0,00        | 0,00        | 0,02         |
| 5  | Зрван из куриной грудки с сыром     | (7)      | 90  | 13,867        | 7,894         | 11,771         | 174         | 0,05        | 0,05        | 0,15          | 2,61         | 1,24        | 145,45        | 132,41        | 22,73         | 1,21         | 126,32        | 0,01        | 0,00        | 2,82         |
| 6  | Пюре картофельное                   | 472 (12) | 150 | 2,610         | 4,168         | 19,203         | 125         | 0,12        | 0,13        | 10,38         | 15,30        | 0,14        | 36,48         | 83,77         | 28,42         | 1,04         | 79,82         | 0,01        | 0,00        | 1,55         |
| 7  | Компот из яблок                     | 585 (12) | 200 | 0,135         | 0,150         | 22,829         | 93          | 0,01        | 0,01        | 4,00          | 0,00         | 0,08        | 7,00          | 4,40          | 3,60          | 0,94         | 4,40          | 0,00        | 0,00        | 0,12         |
| 8  | Хлеб "Дарницкий"                    | (12)     | 35  | 1,952         | 0,362         | 15,726         | 74          | 0,04        | 0,04        | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 8,05          | 37,10         | 8,75          | 1,09         | 37,10         | 0,00        | 0,00        | 1,05         |
| 9  | Хлеб пшеничный                      | (12)     | 45  | 2,717         | 0,372         | 19,281         | 91          | 0,06        | 0,06        | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 13,86         | 61,86         | 18,40         | 1,53         | 59,01         | 0,01        | 0,00        | 1,58         |
| 10 | Фрукты                              | (7)      | 100 | 0,676         | 0,376         | 7,744          | 37          | 0,02        | 0,04        | 180,00        | 0,00         | 0,00        | 40,00         | 34,00         | 25,00         | 0,80         | 34,00         | 0,00        | 0,00        | 1,00         |
|    | <b>Итого:</b>                       |          |     | <b>26,980</b> | <b>16,767</b> | <b>116,873</b> | <b>726</b>  | <b>0,41</b> | <b>0,46</b> | <b>216,54</b> | <b>17,91</b> | <b>2,87</b> | <b>280,81</b> | <b>426,63</b> | <b>140,83</b> | <b>8,06</b>  | <b>411,21</b> | <b>0,04</b> | <b>0,01</b> | <b>9,56</b>  |
|    | <b>Итого за день:</b>               |          |     | <b>49,738</b> | <b>43,105</b> | <b>171,161</b> | <b>1272</b> | <b>0,72</b> | <b>0,76</b> | <b>220,15</b> | <b>54,69</b> | <b>6,22</b> | <b>441,26</b> | <b>845,05</b> | <b>298,73</b> | <b>14,41</b> | <b>810,80</b> | <b>0,07</b> | <b>0,02</b> | <b>17,81</b> |
|    | <b>4 день</b>                       |          |     |               |               |                |             |             |             |               |              |             |               |               |               |              |               |             |             |              |
|    | <b>1 прием пищи</b>                 |          |     |               |               |                |             |             |             |               |              |             |               |               |               |              |               |             |             |              |
| 1  | Затягивка творженная                | (7)      | 150 | 22,404        | 15,827        | 32,966         | 384         | 0,08        | 0,09        | 0,27          | 6,94         | 1,89        | 205,88        | 312,15        | 35,74         | 1,53         | 297,80        | 0,03        | 0,01        | 8,46         |
| 2  | Молоко стуженное                    | (12)     | 20  | 1,268         | 0,038         | 10,880         | 49          | 0,01        | 0,01        | 0,20          | 0,00         | 0,04        | 63,40         | 45,80         | 6,80          | 0,04         | 45,80         | 0,00        | 0,00        | 1,20         |
| 3  | Чай с лимоном                       | 629 (12) | 207 | 0,209         | 0,000         | 8,925          | 37          | 0,00        | 0,00        | 1,16          | 0,00         | 0,01        | 7,08          | 8,52          | 4,56          | 0,78         | 8,13          | 0,00        | 0,00        | 0,05         |
| 4  | Батон нарезной                      | (0)      | 45  | 2,681         | 1,079         | 2,012          | 28          | 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         |
| 5  | Фрукты                              | 368 (30) | 150 | 0,507         | 0,423         | 14,770         | 65          | 0,03        | 0,00        | 7,50          | 0,00         | 0,80        | 28,50         | 24,00         | 18,00         | 3,45         | 24,00         | 0,00        | 0,00        | 0,45         |
|    | <b>Итого:</b>                       |          |     | <b>27,069</b> | <b>17,367</b> | <b>69,534</b>  | <b>543</b>  | <b>0,13</b> | <b>0,11</b> | <b>9,13</b>   | <b>6,94</b>  | <b>2,54</b> | <b>304,87</b> | <b>390,47</b> | <b>65,09</b>  | <b>5,80</b>  | <b>375,72</b> | <b>0,03</b> | <b>0,01</b> | <b>10,16</b> |



|                       |   |           |     |               |               |                |             |             |             |              |              |             |               |               |               |              |               |             |             |              |
|-----------------------|---|-----------|-----|---------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| <b>2 прием пищи</b>   |   |           |     |               |               |                |             |             |             |              |              |             |               |               |               |              |               |             |             |              |
| 1                     | Огурцы свежие                           | (12)      | 60  | 0.406         | 0.056         | 1.434          | 8           | 0.02        | 0.02        | 4.20         | 0.00         | 0.06        | 10.20         | 18.00         | 8.40          | 0.30         | 18.00         | 0.00        | 0.00        | 0.60         |
| 2                     | Борщ с капустой и картофелем            | 110 (22)  | 200 | 1.133         | 2.974         | 8.953          | 67          | 0.03        | 0.03        | 5.92         | 0.00         | 1.27        | 23.57         | 33.88         | 16.31         | 0.71         | 32.32         | 0.00        | 0.00        | 0.69         |
| 3                     | Свинина отварная                        | (12)      | 10  | 2.039         | 5.260         | 0.053          | 56          | 0.09        | 0.09        | 0.02         | 0.00         | 0.07        | 5.06          | 28.70         | 4.43          | 0.32         | 28.68         | 0.00        | 0.00        | 0.53         |
| 4                     | Зелень петрушки, укропа порциями        | 24 (12)   | 1   | 0.020         | 0.000         | 0.055          | 0           | 0.00        | 0.00        | 0.40         | 0.00         | 0.00        | 1.96          | 0.81          | 0.61          | 0.01         | 0.77          | 0.00        | 0.00        | 0.02         |
| 5                     | Сметана                                 | (1)       | 5   | 0.103         | 0.620         | 0.157          | 7           | 0.00        | 0.00        | 0.01         | 3.00         | 0.01        | 3.87          | 2.65          | 0.39          | 0.01         | 2.53          | 0.00        | 0.00        | 0.04         |
| 6                     | Плов из свинины                         | 403 (12)  | 200 | 11.692        | 26.281        | 35.188         | 424         | 0.32        | 0.36        | 0.53         | 0.00         | 2.77        | 24.06         | 187.32        | 45.72         | 1.74         | 178.71        | 0.01        | 0.00        | 3.64         |
| 7                     | Напиток из плодов шиповника             | 705 (22)  | 200 | 0.254         | 0.116         | 21.262         | 87          | 0.01        | 0.01        | 52.00        | 0.00         | 0.27        | 5.46          | 1.39          | 1.39          | 0.28         | 1.33          | 0.00        | 0.00        | 0.04         |
| 8                     | Хлеб "Дарницкий"                        | (12)      | 25  | 1.394         | 0.259         | 11.233         | 53          | 0.03        | 0.03        | 0.00         | 0.00         | 0.00        | 5.75          | 26.50         | 6.25          | 0.78         | 26.50         | 0.00        | 0.00        | 0.75         |
| 9                     | Батон пшеничный с отрубями              | (0)       | 20  | 1.191         | 0.480         | 0.894          | 13          | 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         |
| 10                    | Вафли                                   | (7)       | 25  | 0.678         | 0.658         | 19.383         | 86          | 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         |
| <b>Итого:</b>         |   |           |     | <b>18.908</b> | <b>36.704</b> | <b>98.611</b>  | <b>800</b>  | <b>0.49</b> | <b>0.53</b> | <b>63.08</b> | <b>3.00</b>  | <b>4.46</b> | <b>79.93</b>  | <b>299.26</b> | <b>83.50</b>  | <b>4.14</b>  | <b>288.84</b> | <b>0.02</b> | <b>0.01</b> | <b>6.31</b>  |
| <b>Итого за день:</b> |   |           |     | <b>45.376</b> | <b>54.071</b> | <b>168.144</b> | <b>1343</b> | <b>0.62</b> | <b>0.64</b> | <b>72.21</b> | <b>9.94</b>  | <b>7.00</b> | <b>384.80</b> | <b>689.72</b> | <b>148.60</b> | <b>9.94</b>  | <b>664.56</b> | <b>0.06</b> | <b>0.02</b> | <b>16.47</b> |
| <b>5 день</b>         |   |           |     |               |               |                |             |             |             |              |              |             |               |               |               |              |               |             |             |              |
| <b>1 прием пищи</b>   |   |           |     |               |               |                |             |             |             |              |              |             |               |               |               |              |               |             |             |              |
| 1                     | Кукуруза консервированная               | Т124 (12) | 30  | 0.558         | 0.113         | 4.216          | 20          | 0.01        | 0.01        | 1.44         | 0.00         | 0.21        | 1.50          | 15.00         | 0.00          | 0.12         | 15.00         | 0.00        | 0.00        | 0.30         |
| 2                     | Котлета рубленая из куринной грудки     | (7)       | 90  | 13.175        | 5.474         | 11.771         | 149         | 0.04        | 0.05        | 0.11         | 2.59         | 1.20        | 31.05         | 64.55         | 18.51         | 1.13         | 61.58         | 0.01        | 0.00        | 1.68         |
| 3                     | Пюре картофельное                       | 472 (12)  | 150 | 2.610         | 4.168         | 19.203         | 125         | 0.12        | 0.13        | 10.38        | 15.30        | 0.14        | 36.48         | 83.77         | 28.42         | 1.04         | 79.92         | 0.01        | 0.00        | 1.55         |
| 4                     | Чай с сахаром                           | 629 (12)  | 200 | 0.199         | 0.000         | 8.742          | 36          | 0.00        | 0.00        | 0.04         | 0.00         | 0.00        | 4.62          | 7.18          | 3.83          | 0.74         | 6.85          | 0.00        | 0.00        | 0.02         |
| 5                     | Хлеб пшеничный                          | (12)      | 50  | 3.018         | 0.414         | 21.401         | 101         | 0.06        | 0.07        | 0.00         | 0.00         | 0.00        | 15.40         | 68.73         | 20.44         | 1.70         | 65.57         | 0.01        | 0.00        | 1.78         |
| 6                     | Фрукты                                  | (12)      | 150 | 0.507         | 0.564         | 14.053         | 63          | 0.04        | 0.04        | 15.00        | 0.00         | 0.30        | 24.00         | 16.50         | 13.50         | 3.30         | 16.50         | 0.00        | 0.00        | 0.45         |
| <b>Итого:</b>         |   |           |     | <b>20.027</b> | <b>10.733</b> | <b>79.387</b>  | <b>494</b>  | <b>0.28</b> | <b>0.30</b> | <b>26.97</b> | <b>17.89</b> | <b>1.86</b> | <b>113.05</b> | <b>255.73</b> | <b>82.70</b>  | <b>8.03</b>  | <b>245.42</b> | <b>0.02</b> | <b>0.01</b> | <b>5.76</b>  |
| <b>2 прием пищи</b>   |   |           |     |               |               |                |             |             |             |              |              |             |               |               |               |              |               |             |             |              |
| 1                     | Томаты свежие                           | (7)       | 60  | 0.558         | 0.113         | 2.180          | 12          | 0.04        | 0.04        | 15.00        | 0.00         | 0.12        | 8.40          | 15.60         | 12.00         | 0.54         | 15.60         | 0.00        | 0.00        | 0.38         |
| 2                     | Суп-лапша домашняя (на курином бульоне) | 148 (22)  | 200 | 1.879         | 1.761         | 10.293         | 65          | 0.03        | 0.03        | 0.48         | 4.81         | 0.25        | 13.99         | 27.31         | 6.43          | 0.39         | 26.05         | 0.00        | 0.00        | 0.62         |
| 3                     | Зелень петрушки, укропа порциями        | 24 (12)   | 1   | 0.020         | 0.000         | 0.055          | 0           | 0.00        | 0.00        | 0.40         | 0.00         | 0.00        | 1.96          | 0.81          | 0.61          | 0.01         | 0.77          | 0.00        | 0.00        | 0.02         |
| 4                     | Грудка куриная отварная                 | (7)       | 10  | 2.148         | 0.468         | 0.000          | 13          | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.00         | 0.00        | 0.65          | 0.13          | 0.04          | 0.01         | 0.12          | 0.00        | 0.00        | 0.00         |
| 5                     | Говядина в кисло-сладком соусе          | 442 (22)  | 100 | 12.445        | 13.568        | 7.431          | 202         | 0.05        | 0.02        | 0.40         | 12.19        | 0.45        | 19.30         | 154.20        | 22.55         | 2.34         | 147.11        | 0.01        | 0.00        | 2.73         |
| 6                     | Речка отварная расквашенная с м/с       | 463 (12)  | 150 | 6.990         | 5.040         | 34.502         | 211         | 0.21        | 0.24        | 0.00         | 12.60        | 0.49        | 13.95         | 181.17        | 120.62        | 4.05         | 172.64        | 0.01        | 0.00        | 3.69         |
| 7                     | Напиток из черной смородины с/м         | (7)       | 200 | 0.095         | 0.040         | 18.126         | 73          | 0.00        | 0.00        | 9.60         | 0.00         | 0.07        | 4.33          | 3.45          | 3.24          | 0.19         | 3.29          | 0.00        | 0.00        | 0.11         |
| 8                     | Хлеб "Дарницкий"                        | (12)      | 25  | 1.394         | 0.259         | 11.233         | 53          | 0.03        | 0.03        | 0.00         | 0.00         | 0.00        | 5.75          | 26.50         | 6.25          | 0.78         | 26.50         | 0.00        | 0.00        | 0.75         |
| 9                     | Хлеб пшеничный                          | (12)      | 25  | 1.509         | 0.207         | 10.701         | 51          | 0.03        | 0.04        | 0.00         | 0.00         | 0.00        | 7.70          | 34.36         | 10.22         | 0.85         | 32.78         | 0.00        | 0.00        | 0.86         |
| 10                    | Фрукты                                  | 368 (30)  | 250 | 3.169         | 1.175         | 53.536         | 237         | 0.10        | 0.00        | 25.00        | 1.00         | 1.00        | 20.00         | 70.00         | 105.00        | 1.50         | 70.00         | 0.01        | 0.00        | 1.50         |
| <b>Итого:</b>         |   |           |     | <b>30.207</b> | <b>22.528</b> | <b>148.067</b> | <b>917</b>  | <b>0.49</b> | <b>0.39</b> | <b>50.88</b> | <b>30.60</b> | <b>2.37</b> | <b>96.03</b>  | <b>513.53</b> | <b>286.95</b> | <b>10.66</b> | <b>495.07</b> | <b>0.04</b> | <b>0.01</b> | <b>10.66</b> |

|                       |                                       |           |     |        |        |         |      |      |      |       |       |      |        |        |        |       |        |      |      |       |  |
|-----------------------|---------------------------------------|-----------|-----|--------|--------|---------|------|------|------|-------|-------|------|--------|--------|--------|-------|--------|------|------|-------|--|
| <b>Итого за день:</b> |                                       |           |     | 60,234 | 3,361  | 227,444 | 1411 | 0,77 | 0,69 | 77,86 | 48,49 | 4,23 | 26,08  | 769,26 | 369,66 | 16,68 | 740,49 | 0,06 | 0,02 | 16,42 |  |
| <b>6 день</b>         |                                       |           |     |        |        |         |      |      |      |       |       |      |        |        |        |       |        |      |      |       |  |
| <b>1 прием пищи</b>   |                                       |           |     |        |        |         |      |      |      |       |       |      |        |        |        |       |        |      |      |       |  |
| 1                     | Салат "ПЕСТРИД" с маслом растительным | (7)       | 30  | 0,483  | 1,960  | 2,452   | 29   | 0,02 | 0,02 | 1,41  | 0,00  | 0,89 | 7,51   | 14,69  | 5,75   | 0,23  | 14,15  | 0,00 | 0,00 | 0,32  |  |
| 2                     | Макаронные изделия отварные с сыром   | 333 (22)  | 200 | 9,999  | 14,436 | 39,461  | 328  | 0,11 | 0,11 | 0,14  | 51,24 | 1,08 | 223,85 | 176,49 | 20,90  | 1,17  | 176,49 | 0,01 | 0,00 | 3,29  |  |
| 3                     | Какао "NESQUIK" с молоком натуральным | (7)       | 200 | 2,450  | 3,008  | 7,451   | 67   | 0,04 | 0,04 | 1,30  | 20,00 | 0,00 | 120,09 | 90,00  | 14,00  | 0,11  | 90,00  | 0,01 | 0,00 | 2,00  |  |
| 4                     | Батон нарезной                        | (0)       | 40  | 2,383  | 0,960  | 1,788   | 29   | 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  |  |
| 5                     | Фрукты                                | (12)      | 160 | 0,541  | 0,602  | 14,990  | 68   | 0,05 | 0,05 | 16,00 | 0,00  | 0,32 | 25,60  | 17,60  | 14,40  | 3,52  | 17,60  | 0,00 | 0,00 | 0,48  |  |
| <b>Итого:</b>         |                                       |           |     | 15,856 | 20,965 | 66,142  | 517  | 0,21 | 0,21 | 18,85 | 71,25 | 2,29 | 377,06 | 298,78 | 55,05  | 5,03  | 298,24 | 0,03 | 0,01 | 6,09  |  |
| <b>2 прием пищи</b>   |                                       |           |     |        |        |         |      |      |      |       |       |      |        |        |        |       |        |      |      |       |  |
| 1                     | Суп из овощей                         | 135 (22)  | 200 | 1,193  | 3,566  | 7,738   | 66   | 0,05 | 0,05 | 6,82  | 0,00  | 1,50 | 15,81  | 35,95  | 15,04  | 0,54  | 34,30  | 0,00 | 0,00 | 0,64  |  |
| 2                     | Сметана                               | (1)       | 5   | 0,103  | 0,620  | 0,157   | 7    | 0,00 | 0,00 | 0,01  | 3,00  | 0,01 | 3,67   | 2,65   | 0,39   | 0,01  | 2,53   | 0,00 | 0,00 | 0,04  |  |
| 3                     | Говядина отварная                     | (12)      | 10  | 2,364  | 2,118  | 0,000   | 28   | 0,01 | 0,00 | 0,00  | 0,04  | 0,05 | 4,51   | 26,82  | 3,25   | 0,40  | 25,59  | 0,00 | 0,00 | 0,44  |  |
| 4                     | Зелень петрушки, укропа порциями      | 24 (12)   | 1   | 0,020  | 0,000  | 0,055   | 0    | 0,00 | 0,00 | 0,40  | 0,00  | 0,00 | 1,96   | 0,81   | 0,61   | 0,01  | 0,77   | 0,00 | 0,00 | 0,02  |  |
| 5                     | Колбаса рыбная (окунь морской)        | (7)       | 90  | 9,509  | 13,505 | 10,340  | 201  | 0,19 | 0,21 | 0,72  | 1,96  | 2,14 | 35,57  | 168,32 | 37,02  | 1,86  | 158,67 | 0,01 | 0,00 | 3,91  |  |
| 6                     | Рис припущенный                       | -466 (12) | 150 | 2,973  | 3,583  | 33,876  | 180  | 0,03 | 0,03 | 0,00  | 12,60 | 0,21 | 12,09  | 71,35  | 23,27  | 0,52  | 68,07  | 0,00 | 0,00 | 1,45  |  |
| 7                     | Напиток из курал                      | (7)       | 200 | 0,677  | 0,058  | 18,036  | 75   | 0,00 | 0,00 | 0,77  | 0,00  | 0,85 | 18,01  | 29,57  | 14,17  | 0,49  | 29,57  | 0,00 | 0,00 | 0,46  |  |
| 8                     | Хлеб "Дарницкий"                      | (12)      | 35  | 1,952  | 0,362  | 15,726  | 74   | 0,04 | 0,04 | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 8,05   | 37,10  | 8,75   | 1,09  | 37,10  | 0,00 | 0,00 | 1,05  |  |
| 9                     | Хлеб пшеничный                        | (12)      | 40  | 2,415  | 0,331  | 17,121  | 81   | 0,05 | 0,06 | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 12,32  | 54,98  | 16,36  | 1,36  | 52,46  | 0,00 | 0,00 | 1,41  |  |
| 10                    | Булочка "РОМАНТИКА" с повидлом        | (7)       | 50  | 2,454  | 6,873  | 25,071  | 172  | 0,03 | 0,04 | 0,03  | 2,06  | 2,81 | 9,98   | 26,07  | 4,77   | 0,49  | 24,87  | 0,00 | 0,00 | 0,61  |  |
| <b>Итого:</b>         |                                       |           |     | 23,659 | 31,016 | 128,120 | 886  | 0,40 | 0,42 | 8,75  | 19,66 | 7,88 | 122,18 | 451,62 | 123,62 | 6,78  | 433,93 | 0,03 | 0,01 | 10,03 |  |
| <b>Итого за день:</b> |                                       |           |     | 39,515 | 51,981 | 194,262 | 1403 | 0,61 | 0,64 | 27,59 | 90,90 | 9,86 | 499,23 | 750,40 | 178,67 | 11,81 | 732,16 | 0,06 | 0,02 | 16,13 |  |
| <b>2 неделя</b>       |                                       |           |     |        |        |         |      |      |      |       |       |      |        |        |        |       |        |      |      |       |  |
| <b>1 день</b>         |                                       |           |     |        |        |         |      |      |      |       |       |      |        |        |        |       |        |      |      |       |  |
| <b>1 прием пищи</b>   |                                       |           |     |        |        |         |      |      |      |       |       |      |        |        |        |       |        |      |      |       |  |
| 1                     | Каша "Дружба" с маслом                | (7)       | 200 | 5,539  | 6,273  | 36,231  | 224  | 0,11 | 0,12 | 0,48  | 23,10 | 0,16 | 108,96 | 150,17 | 37,83  | 0,87  | 143,27 | 0,01 | 0,00 | 3,70  |  |
| 2                     | Горький шоколад с молоком натуральным | (7)       | 200 | 3,042  | 3,948  | 14,047  | 104  | 0,04 | 0,04 | 1,30  | 20,00 | 0,00 | 120,09 | 90,00  | 14,00  | 0,11  | 90,00  | 0,01 | 0,00 | 2,00  |  |
| 3                     | Сыр порцирами                         | 97 (12)   | 20  | 4,445  | 5,001  | 0,000   | 63   | 0,01 | 0,01 | 0,14  | 0,04  | 0,08 | 200,00 | 120,00 | 11,00  | 0,14  | 120,00 | 0,01 | 0,00 | 2,00  |  |
| 4                     | Батон нарезной                        | (0)       | 25  | 1,489  | 0,600  | 1,118   | 16   | 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  |  |
| 5                     | Фрукты                                | 368 (30)  | 200 | 0,678  | 0,564  | 19,694  | 87   | 0,04 | 0,00 | 10,00 | 0,00  | 0,80 | 38,00  | 32,00  | 24,00  | 4,50  | 32,00  | 0,00 | 0,00 | 0,60  |  |
| <b>Итого:</b>         |                                       |           |     | 15,185 | 16,366 | 71,090  | 493  | 0,20 | 0,17 | 11,92 | 43,14 | 1,04 | 467,05 | 392,17 | 86,83  | 5,72  | 385,27 | 0,03 | 0,01 | 8,30  |  |
| <b>2 прием пищи</b>   |                                       |           |     |        |        |         |      |      |      |       |       |      |        |        |        |       |        |      |      |       |  |
| 1                     | Огурцы свежие                         | (12)      | 60  | 0,406  | 0,056  | 1,434   | 8    | 0,02 | 0,02 | 4,20  | 0,00  | 0,06 | 10,20  | 18,00  | 8,40   | 0,30  | 18,00  | 0,00 | 0,00 | 0,60  |  |
| 2                     | Уха ростовская (из форели)            | 296 (27)  | 200 | 7,032  | 4,522  | 11,756  | 116  | 0,07 | 0,08 | 6,72  | 14,40 | 0,17 | 16,00  | 50,50  | 21,19  | 0,98  | 48,18  | 0,00 | 0,00 | 0,90  |  |
| 3                     | Котлета домашняя                      | 476 (13)  | 90  | 11,595 | 15,328 | 10,834  | 228  | 0,21 | 0,18 | 1,13  | 0,18  | 0,79 | 21,14  | 178,06 | 29,48  | 2,77  | 178,06 | 0,01 | 0,00 | 3,55  |  |
| 4                     | Салатки отварные                      | 469 (12)  | 150 | 4,791  | 4,200  | 34,408  | 195  | 0,09 | 0,00 | 0,00  | 21,00 | 0,82 | 12,59  | 46,22  | 8,25   | 0,84  | 46,22  | 0,00 | 0,00 | 1,06  |  |
| 5                     | Соус красный острый                   | 528 (12)  | 30  | 0,212  | 0,974  | 1,717   | 16   | 0,00 | 0,00 | 0,07  | 1,44  | 0,28 | 2,29   | 3,65   | 1,65   | 0,04  | 3,48   | 0,00 | 0,00 | 0,08  |  |
| 6                     | Напиток из вишни см                   | (7)       | 200 | 0,169  | 0,047  | 25,589  | 103  | 0,01 | 0,00 | 3,75  | 0,07  | 0,07 | 9,97   | 7,50   | 6,50   | 0,42  | 7,50   | 0,00 | 0,00 | 0,15  |  |

|   |                                       |          |     |               |               |                |             |             |             |               |              |             |               |               |               |              |               |             |             |             |              |      |
|---|---------------------------------------|----------|-----|---------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------|
| 7 | Хлеб дарницкий                        | (12)     | 25  | 1.31          | 0.227         | 10.222         | 48          | 0.02        | 0.02        | 0.00          | 0.00         | 0.00        | 0.00          | 5.06          | 23.05         | 5.44         | 0.57          | 21.98       | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.66 |
| 8 | Хлеб пшеничный                        | (12)     | 30  | 1.811         | 0.248         | 12.841         | 61          | 0.04        | 0.04        | 0.00          | 0.00         | 0.00        | 0.00          | 9.24          | 41.24         | 12.27        | 1.02          | 39.34       | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 1.06 |
|   | <b>Итого:</b>                         |          |     | <b>27.327</b> | <b>25.602</b> | <b>108.809</b> | <b>775</b>  | <b>0.45</b> | <b>0.35</b> | <b>15.87</b>  | <b>37.10</b> | <b>2.19</b> | <b>86.49</b>  | <b>368.22</b> | <b>93.17</b>  | <b>7.05</b>  | <b>362.77</b> | <b>0.03</b> | <b>0.01</b> | <b>0.00</b> | <b>8.06</b>  |      |
|   | <b>Итого за день:</b>                 |          |     | <b>42.512</b> | <b>41.988</b> | <b>173.999</b> | <b>1268</b> | <b>0.65</b> | <b>0.52</b> | <b>27.79</b>  | <b>80.24</b> | <b>3.24</b> | <b>553.54</b> | <b>750.39</b> | <b>180.00</b> | <b>12.77</b> | <b>748.04</b> | <b>0.06</b> | <b>0.02</b> | <b>0.00</b> | <b>16.35</b> |      |
|   | <b>2 день</b>                         |          |     |               |               |                |             |             |             |               |              |             |               |               |               |              |               |             |             |             |              |      |
|   | <b>1 прием пищи</b>                   |          |     |               |               |                |             |             |             |               |              |             |               |               |               |              |               |             |             |             |              |      |
| 1 | Тертель мясное с хлебом               | 422 (12) | 110 | 6.808         | 15.177        | 10.990         | 208         | 0.12        | 0.12        | 1.49          | 1.58         | 3.95        | 34.59         | 103.50        | 19.25         | 1.40         | 101.80        | 0.01        | 0.00        | 0.00        | 1.99         |      |
| 2 | Поре картофельное                     | 472 (12) | 150 | 2.610         | 4.168         | 19.203         | 125         | 0.12        | 0.13        | 10.38         | 15.30        | 0.14        | 36.48         | 83.77         | 28.42         | 1.04         | 79.92         | 0.01        | 0.00        | 0.00        | 1.55         |      |
| 3 | Чай с сахаром                         | 629 (12) | 200 | 0.159         | 0.000         | -8.742         | 36          | 0.00        | 0.00        | 0.04          | 0.00         | 0.00        | 4.62          | 7.18          | 3.83          | 0.74         | 6.85          | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.02         |      |
| 4 | Хлеб пшеничный                        | (12)     | 30  | 1.811         | 0.248         | 12.841         | 61          | 0.04        | 0.04        | 0.00          | 0.00         | 0.00        | 9.24          | 41.24         | 12.27         | 1.02         | 39.34         | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 1.06         |      |
| 5 | Коржик в инд ул                       | 698 (22) | 90  | 2.053         | 2.115         | 9.292          | 64          | 0.05        | 0.00        | 1.62          | 36.00        | 0.00        | 217.80        | 169.20        | 27.00         | 0.18         | 169.20        | 0.02        | 0.00        | 0.00        | 4.50         |      |
|   | <b>Итого:</b>                         |          |     | <b>13.442</b> | <b>21.709</b> | <b>61.069</b>  | <b>493</b>  | <b>0.33</b> | <b>0.29</b> | <b>13.52</b>  | <b>52.88</b> | <b>3.50</b> | <b>302.67</b> | <b>404.88</b> | <b>90.77</b>  | <b>4.37</b>  | <b>397.11</b> | <b>0.03</b> | <b>0.01</b> | <b>0.00</b> | <b>9.12</b>  |      |
|   | <b>2 прием пищи</b>                   |          |     |               |               |                |             |             |             |               |              |             |               |               |               |              |               |             |             |             |              |      |
| 1 | Салат из свежих овощей с яблоками м/р | 27 (5)   | 60  | 0.577         | 1.801         | 6.346          | 44          | 0.01        | 0.01        | 5.96          | 0.00         | 0.87        | 21.38         | 20.21         | 10.82         | 1.02         | 20.21         | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.48         |      |
| 2 | Суп картофельный с колбасой           | Арт (7)  | 200 | 3.704         | 6.180         | 10.542         | 113         | 0.13        | 0.13        | 13.87         | 8.67         | 0.24        | 25.57         | 87.63         | 22.51         | 1.15         | 87.63         | 0.01        | 0.00        | 0.00        | 2.01         |      |
| 3 | Зелень петрушки, укропа порциями      | 24 (12)  | 1   | 0.020         | 0.000         | 0.055          | 0           | 0.00        | 0.00        | 0.40          | 0.00         | 0.00        | 1.96          | 0.81          | 0.61          | 0.01         | 0.77          | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.02         |      |
| 4 | Говядина про-строгановски             | 387 (12) | 100 | 12.437        | 18.251        | 4.055          | 230         | 0.06        | 0.02        | 1.11          | 16.22        | 2.62        | 22.13         | 157.46        | 20.43         | 2.15         | 157.46        | 0.01        | 0.00        | 0.00        | 2.56         |      |
| 5 | Рис отварной                          | 465 (12) | 150 | 3.072         | 4.495         | 34.863         | 192         | 0.03        | 0.04        | 0.00          | 16.20        | 0.23        | 5.55          | 72.30         | 23.51         | 0.48         | 68.97         | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 1.46         |      |
| 6 | Напиток апельсиновый                  | 699 (22) | 200 | 0.000         | 0.000         | 13.023         | 52          | 0.00        | 0.00        | 0.00          | 0.00         | 0.00        | 0.40          | 0.00          | 0.00          | 0.04         | 0.00          | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00         |      |
| 7 | Хлеб пшеничный                        | (12)     | 35  | 2.113         | 0.290         | 14.981         | 71          | 0.05        | 0.05        | 0.00          | 0.00         | 0.00        | 10.78         | 48.11         | 14.31         | 1.19         | 45.90         | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 1.23         |      |
| 8 | Хлеб "Дарницкий"                      | (12)     | 35  | 1.952         | 0.362         | 15.726         | 74          | 0.04        | 0.04        | 0.00          | 0.00         | 0.00        | 8.05          | 37.10         | 8.75          | 1.08         | 37.10         | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 1.05         |      |
| 9 | Фрукты:                               | (12)     | 170 | 0.575         | 0.639         | 15.927         | 72          | 0.05        | 0.05        | 17.00         | 0.00         | 0.34        | 27.20         | 18.70         | 15.30         | 3.74         | 18.70         | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.51         |      |
|   | <b>Итого:</b>                         |          |     | <b>24.449</b> | <b>32.018</b> | <b>115.518</b> | <b>848</b>  | <b>0.37</b> | <b>0.34</b> | <b>38.34</b>  | <b>41.09</b> | <b>4.29</b> | <b>123.03</b> | <b>442.33</b> | <b>116.25</b> | <b>10.88</b> | <b>435.75</b> | <b>0.03</b> | <b>0.01</b> | <b>0.00</b> | <b>9.33</b>  |      |
|   | <b>Итого за день:</b>                 |          |     | <b>37.891</b> | <b>53.728</b> | <b>178.587</b> | <b>1341</b> | <b>0.71</b> | <b>0.63</b> | <b>51.86</b>  | <b>93.96</b> | <b>7.79</b> | <b>425.70</b> | <b>847.21</b> | <b>207.01</b> | <b>15.24</b> | <b>833.86</b> | <b>0.07</b> | <b>0.02</b> | <b>0.00</b> | <b>18.46</b> |      |
|   | <b>3 день</b>                         |          |     |               |               |                |             |             |             |               |              |             |               |               |               |              |               |             |             |             |              |      |
|   | <b>1 прием пищи</b>                   |          |     |               |               |                |             |             |             |               |              |             |               |               |               |              |               |             |             |             |              |      |
| 1 | Томаты свежие                         | (7)      | 30  | 0.279         | 0.056         | 1.090          | 6           | 0.02        | 0.02        | 7.50          | 0.00         | 0.06        | 4.20          | 7.80          | 6.00          | 0.27         | 7.80          | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.18         |      |
| 2 | Гуляш из вымянка (грудка)             | (7)      | 100 | 11.344        | 5.628         | 3.826          | 111         | 0.01        | 0.02        | 0.80          | 0.00         | 1.44        | 7.14          | 14.43         | 4.28          | 0.18         | 13.76         | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.29         |      |
| 3 | Макаронные изделия отварные           | 469 (12) | 150 | 4.791         | 4.200         | 34.408         | 195         | 0.09        | 0.09        | 0.00          | 21.00        | 0.82        | 12.59         | 46.22         | 8.25          | 0.84         | 46.22         | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 1.06         |      |
| 4 | Кофейный напиток на молоке            | (7)      | 200 | 2.303         | 2.647         | 12.858         | 84          | 0.03        | 0.03        | 0.52          | 12.00        | 0.00        | 105.86        | 78.30         | 12.18         | 0.11         | 74.70         | 0.01        | 0.00        | 0.00        | 1.76         |      |
| 5 | Хлеб пшеничный                        | (12)     | 40  | 2.415         | 0.331         | 17.121         | 81          | 0.05        | 0.05        | 0.00          | 0.00         | 0.00        | 12.32         | 54.98         | 16.36         | 1.36         | 52.46         | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 1.41         |      |
| 6 | Фрукты:                               | (7)      | 100 | 0.676         | 0.376         | 7.744          | 37          | 0.02        | 0.04        | 180.00        | 0.00         | 0.00        | 40.00         | 34.00         | 25.00         | 0.80         | 34.00         | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 1.00         |      |
|   | <b>Итого:</b>                         |          |     | <b>21.806</b> | <b>13.239</b> | <b>77.046</b>  | <b>515</b>  | <b>0.22</b> | <b>0.25</b> | <b>188.82</b> | <b>33.00</b> | <b>2.32</b> | <b>182.12</b> | <b>235.73</b> | <b>72.07</b>  | <b>3.55</b>  | <b>228.94</b> | <b>0.02</b> | <b>0.01</b> | <b>0.00</b> | <b>5.70</b>  |      |
|   | <b>2 прием пищи</b>                   |          |     |               |               |                |             |             |             |               |              |             |               |               |               |              |               |             |             |             |              |      |
| 1 | Кукуруза консервированная             | T24 (12) | 60  | 1.115         | 0.226         | 8.432          | 40          | 0.01        | 0.01        | 2.88          | 0.00         | 0.42        | 3.00          | 30.00         | 0.00          | 0.24         | 30.00         | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.60         |      |
| 2 | Борщ с капустой и картофелем          | 110 (22) | 200 | 1.133         | 2.974         | 8.953          | 67          | 0.03        | 0.03        | 5.92          | 0.00         | 1.27        | 23.57         | 33.88         | 16.31         | 0.71         | 32.32         | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.69         |      |
| 3 | Сметана                               | (1)      | 5   | 0.103         | 0.820         | 0.157          | 7           | 0.00        | 0.00        | 0.01          | 3.00         | 0.01        | 3.87          | 2.65          | 0.39          | 0.01         | 2.53          | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.04         |      |

|    |                                     |          |     |               |               |                |             |             |             |               |              |             |               |               |               |              |               |             |             |             |              |
|----|-------------------------------------|----------|-----|---------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 4  | Зелень петрушки, укропа порциями    | 24 (12)  | 1   | 0,02          | 0,000         | 0,055          | 0           | 0,00        | 0,00        | 0,40          | 0,00         | 0,00        | 1,96          | 0,81          | 0,61          | 0,01         | 0,77          | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,02         |
| 5  | Говядина отварная                   | (12)     | 10  | 2,364         | 2,118         | 0,000          | 29          | 0,01        | 0,00        | 0,00          | 0,04         | 0,05        | 4,51          | 26,82         | 3,25          | 0,40         | 25,59         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,44         |
| 6  | Биточки погасившие                  | (0)      | 90  | 9,799         | 11,223        | 12,410         | 190         | 0,13        | 0,13        | 0,00          | 0,09         | 0,53        | 13,56         | 142,63        | 26,72         | 2,42         | 136,07        | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 2,95         |
| 7  | Грежа отварная расщепчатая с м/с    | 463 (12) | 150 | 6,990         | 5,040         | 34,502         | 211         | 0,21        | 0,24        | 0,00          | 12,60        | 0,49        | 13,95         | 181,17        | 120,62        | 4,05         | 172,84        | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 3,69         |
| 8  | Соус томатный                       | 587 (22) | 30  | 0,283         | 1,636         | 1,802          | 23          | 0,01        | 0,01        | 0,06          | 6,48         | 0,04        | 2,88          | 4,85          | 2,22          | 0,04         | 4,63          | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,12         |
| 9  | Напиток из кураги                   | (7)      | 200 | 0,677         | 0,058         | 18,036         | 75          | 0,00        | 0,00        | 0,77          | 0,00         | 0,95        | 18,01         | 29,57         | 14,17         | 0,49         | 29,57         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,46         |
| 10 | Хлеб "Дарницкий"                    | (12)     | 40  | 2,231         | 0,414         | 17,973         | 85          | 0,04        | 0,04        | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 9,20          | 42,40         | 10,00         | 1,24         | 42,40         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 1,20         |
| 11 | Хлеб пшеничный                      | (12)     | 15  | 0,906         | 0,124         | 6,420          | 30          | 0,02        | 0,02        | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 4,62          | 20,62         | 6,13          | 0,51         | 19,67         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,53         |
| 12 | Вафли                               | (7)      | 20  | 0,541         | 0,526         | 15,506         | 69          | 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         |
|    | <b>Итого:</b>                       |          |     | <b>26,162</b> | <b>24,959</b> | <b>124,246</b> | <b>826</b>  | <b>0,47</b> | <b>0,49</b> | <b>10,04</b>  | <b>22,21</b> | <b>3,76</b> | <b>99,17</b>  | <b>515,40</b> | <b>200,42</b> | <b>10,13</b> | <b>496,39</b> | <b>0,04</b> | <b>0,01</b> | <b>0,01</b> | <b>10,74</b> |
|    | <b>Итого за день:</b>               |          |     | <b>47,970</b> | <b>38,198</b> | <b>201,292</b> | <b>1341</b> | <b>0,69</b> | <b>0,74</b> | <b>198,96</b> | <b>55,21</b> | <b>6,08</b> | <b>281,28</b> | <b>751,13</b> | <b>272,49</b> | <b>13,69</b> | <b>725,33</b> | <b>0,06</b> | <b>0,02</b> | <b>0,02</b> | <b>16,44</b> |
|    | <b>4 День</b>                       |          |     |               |               |                |             |             |             |               |              |             |               |               |               |              |               |             |             |             |              |
|    | <b>1 прием пищи</b>                 |          |     |               |               |                |             |             |             |               |              |             |               |               |               |              |               |             |             |             |              |
| 1  | "Лудин" из творога запеченный       | 362 (22) | 150 | 19,577        | 14,240        | 18,960         | 282         | 0,08        | 0,08        | 0,58          | 22,58        | 0,67        | 202,51        | 293,01        | 34,18         | 1,18         | 293,01        | 0,03        | 0,01        | 0,00        | 7,91         |
| 2  | Молоко стуженное                    | (12)     | 30  | 1,901         | 0,056         | 16,280         | 73          | 0,02        | 0,02        | 0,30          | 0,00         | 0,06        | 95,10         | 68,70         | 10,20         | 0,06         | 68,70         | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 1,80         |
| 3  | "Чай с сахаром                      | 629 (12) | 200 | 0,159         | 0,000         | 8,742          | 36          | 0,00        | 0,00        | 0,04          | 0,00         | 0,00        | 4,62          | 7,18          | 3,83          | 0,74         | 6,85          | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,22         |
| 4  | Батон пшеничный с отрубями          | (0)      | 40  | 2,383         | 0,960         | 1,789          | 25          | 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         |
| 5  | Фрукты                              | (12)     | 180 | 0,608         | 0,677         | 16,864         | 76          | 0,05        | 0,05        | 18,00         | 0,00         | 0,36        | 28,80         | 19,80         | 16,20         | 3,96         | 19,80         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,54         |
|    | <b>Итого:</b>                       |          |     | <b>24,628</b> | <b>15,932</b> | <b>62,645</b>  | <b>492</b>  | <b>0,15</b> | <b>0,15</b> | <b>18,92</b>  | <b>22,58</b> | <b>1,09</b> | <b>331,04</b> | <b>388,59</b> | <b>64,41</b>  | <b>5,94</b>  | <b>388,36</b> | <b>0,03</b> | <b>0,01</b> | <b>0,01</b> | <b>10,27</b> |
|    | <b>2 прием пищи</b>                 |          |     |               |               |                |             |             |             |               |              |             |               |               |               |              |               |             |             |             |              |
| 1  | Огурцы свежкие                      | (12)     | 60  | 0,406         | 0,058         | 1,434          | 8           | 0,02        | 0,02        | 4,20          | 0,00         | 0,06        | 10,20         | 18,00         | 8,40          | 0,30         | 18,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,60         |
| 2  | Расольник ленинградский с перловой  | 132 (22) | 250 | 1,931         | 5,062         | 16,180         | 118         | 0,11        | 0,11        | 16,75         | 0,00         | 2,40        | 17,65         | 71,86         | 25,86         | 0,97         | 71,86         | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 1,35         |
| 3  | Зелень петрушки, укропа порциями    | 24 (12)  | 1   | 0,020         | 0,000         | 0,055          | 0           | 0,00        | 0,00        | 0,40          | 0,00         | 0,00        | 1,96          | 0,81          | 0,61          | 0,01         | 0,77          | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,22         |
| 4  | Сметана                             | (1)      | 10  | 0,207         | 1,241         | 0,313          | 13          | 0,00        | 0,00        | 0,02          | 6,00         | 0,02        | 7,74          | 5,31          | 0,78          | 0,02         | 5,06          | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,09         |
| 5  | Говядина отварная                   | (12)     | 10  | 2,364         | 2,118         | 0,000          | 29          | 0,01        | 0,00        | 0,00          | 0,04         | 0,05        | 4,51          | 26,82         | 3,25          | 0,40         | 25,59         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,44         |
| 6  | Рыб из грудки куринной              | 394 (12) | 200 | 14,033        | 11,506        | 23,249         | 253         | 0,18        | 0,18        | 29,22         | 0,00         | 3,88        | 18,13         | 89,65         | 35,13         | 1,35         | 89,64         | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 1,56         |
| 7  | Напиток из сухофруктов              | 705 (22) | 200 | 0,477         | 0,066         | 23,480         | 96          | 0,00        | 0,00        | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,40          | 0,00          | 0,00          | 0,04         | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| 8  | Хлеб дарницкий                      | (12)     | 55  | 2,883         | 0,500         | 22,488         | 106         | 0,04        | 0,05        | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 11,13         | 50,72         | 11,96         | 1,48         | 48,39         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 1,45         |
| 9  | Хлеб пшеничный                      | (12)     | 50  | 3,018         | 0,414         | 21,401         | 101         | 0,06        | 0,07        | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 15,40         | 68,73         | 20,44         | 1,70         | 65,57         | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 1,76         |
| 10 | Печенье                             | (0)      | 35  | 2,129         | 3,685         | 18,557         | 116         | 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         |
|    | <b>Итого:</b>                       |          |     | <b>27,467</b> | <b>24,648</b> | <b>127,158</b> | <b>840</b>  | <b>0,42</b> | <b>0,43</b> | <b>50,59</b>  | <b>6,04</b>  | <b>6,41</b> | <b>87,12</b>  | <b>331,90</b> | <b>106,47</b> | <b>6,27</b>  | <b>324,89</b> | <b>0,03</b> | <b>0,01</b> | <b>0,01</b> | <b>7,27</b>  |
|    | <b>Итого за день:</b>               |          |     | <b>52,095</b> | <b>40,580</b> | <b>189,893</b> | <b>1333</b> | <b>0,58</b> | <b>0,58</b> | <b>69,51</b>  | <b>28,62</b> | <b>7,50</b> | <b>418,16</b> | <b>720,59</b> | <b>170,87</b> | <b>12,22</b> | <b>713,25</b> | <b>0,06</b> | <b>0,02</b> | <b>0,02</b> | <b>17,54</b> |
|    | <b>5 День</b>                       |          |     |               |               |                |             |             |             |               |              |             |               |               |               |              |               |             |             |             |              |
|    | <b>1 прием пищи</b>                 |          |     |               |               |                |             |             |             |               |              |             |               |               |               |              |               |             |             |             |              |
| 1  | Кукуруза консервированная           | 724 (12) | 30  | 0,568         | 0,113         | 4,216          | 20          | 0,01        | 0,01        | 1,44          | 0,00         | 0,21        | 1,50          | 15,00         | 0,00          | 0,12         | 15,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,30         |
| 2  | Котлета рубленая из куринной грудки | (7)      | 90  | 13,175        | 5,474         | 11,771         | 149         | 0,04        | 0,05        | 0,11          | 2,59         | 1,20        | 31,05         | 64,55         | 16,51         | 1,13         | 61,58         | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 1,68         |
| 3  | Рис отварной                        | 466 (12) | 150 | 3,072         | 4,495         | 34,863         | 192         | 0,03        | 0,04        | 0,00          | 18,20        | 0,23        | 5,55          | 72,30         | 23,51         | 0,48         | 68,97         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 1,46         |

|    |                                      |          |     |               |               |                |             |             |             |              |              |             |               |               |               |             |               |             |             |             |
|----|--------------------------------------|----------|-----|---------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| 4  | Чай с лимоном                        | 629 (12) | 207 | 0,20          | 0,000         | 8,925          | 37          | 0,00        | 0,00        | 1,16         | 0,00         | 0,0         | 7,08          | 8,52          | 4,56          | 0,78        | 8,13          | 0,00        | 0,00        | 0,05        |
| 5  | Соус красный основной                | 528 (12) | 50  | 0,359         | 1,623         | 2,861          | 27          | 0,01        | 0,01        | 0,12         | 2,40         | 0,47        | 3,17          | 5,95          | 2,72          | 0,07        | 5,68          | 0,00        | 0,00        | 0,13        |
| 6  | Хлеб пшеничный                       | (12)     | 40  | 2,415         | 0,331         | 17,121         | 81          | 0,05        | 0,06        | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 12,32         | 54,98         | 16,36         | 1,36        | 52,46         | 0,00        | 0,00        | 1,41        |
| 7  | Фрукты                               | 368 (30) | 120 | 0,811         | 0,226         | 8,604          | 40          | 0,07        | 0,07        | 45,60        | 0,00         | 0,24        | 42,00         | 20,40         | 13,20         | 0,12        | 20,40         | 0,00        | 0,00        | 0,36        |
|    | <b>Итого:</b>                        |          |     | <b>20,593</b> | <b>12,261</b> | <b>88,361</b>  | <b>546</b>  | <b>0,22</b> | <b>0,23</b> | <b>48,43</b> | <b>21,19</b> | <b>2,37</b> | <b>102,68</b> | <b>241,70</b> | <b>76,86</b>  | <b>4,06</b> | <b>232,21</b> | <b>0,02</b> | <b>0,01</b> | <b>5,40</b> |
|    | <b>2 прием пищи</b>                  |          |     |               |               |                |             |             |             |              |              |             |               |               |               |             |               |             |             |             |
| 1  | Суп гороховый                        | 199 (22) | 200 | 3,771         | 2,763         | 13,477         | 94          | 0,13        | 0,05        | 3,68         | 9,60         | 0,17        | 28,53         | 75,67         | 26,75         | 1,40        | 72,19         | 0,01        | 0,00        | 1,38        |
| 2  | Зелень петрушки, укропа порциями     | 24 (12)  | 1   | 0,020         | 0,000         | 0,055          | 0           | 0,00        | 0,00        | 0,40         | 0,00         | 0,00        | 1,96          | 0,81          | 0,61          | 0,01        | 0,77          | 0,00        | 0,00        | 0,02        |
| 3  | Грудка куриная отварная              | (7)      | 15  | 3,223         | 0,702         | 0,000          | 19          | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,97          | 0,20          | 0,06          | 0,01        | 0,19          | 0,00        | 0,00        | 0,01        |
| 4  | Пельмени отварные                    | (12)     | 200 | 16,414        | 13,564        | 50,936         | 391         | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 9,66          | 1,97          | 0,58          | 0,08        | 1,97          | 0,00        | 0,00        | 0,05        |
| 5  | Масло сливочное                      | (12)     | 5   | 0,055         | 3,408         | 0,081          | 31          | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 20,00        | 0,05        | 1,20          | 1,50          | 0,00          | 0,01        | 1,50          | 0,00        | 0,00        | 0,03        |
| 6  | Сметана                              | (1)      | 20  | 0,413         | 2,482         | 0,626          | 26          | 0,00        | 0,00        | 0,03         | 12,00        | 0,06        | 15,48         | 10,61         | 1,57          | 0,03        | 10,13         | 0,00        | 0,00        | 0,18        |
| 7  | Напиток из черной смородины см       | (7)      | 200 | 0,095         | 0,040         | 13,785         | 56          | 0,00        | 0,00        | 9,60         | 0,00         | 0,07        | 4,20          | 3,45          | 3,24          | 0,17        | 3,29          | 0,00        | 0,00        | 0,11        |
| 8  | Хлеб "Дарницкий"                     | (12)     | 20  | 1,115         | 0,207         | 8,986          | 42          | 0,02        | 0,02        | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 4,80          | 21,20         | 5,00          | 0,62        | 21,20         | 0,00        | 0,00        | 0,60        |
| 9  | Сырная палочка                       | 17 (9)   | 40  | 4,095         | 14,233        | 16,454         | 210         | 0,05        | 0,05        | 0,09         | 4,44         | 5,74        | 76,12         | 69,76         | 8,40          | 0,42        | 69,76         | 0,01        | 0,00        | 1,36        |
|    | <b>Итого:</b>                        |          |     | <b>29,202</b> | <b>37,398</b> | <b>104,401</b> | <b>871</b>  | <b>0,21</b> | <b>0,12</b> | <b>13,80</b> | <b>46,04</b> | <b>6,07</b> | <b>142,73</b> | <b>185,16</b> | <b>46,19</b>  | <b>2,76</b> | <b>180,99</b> | <b>0,01</b> | <b>0,00</b> | <b>3,73</b> |
|    | <b>Итого за День:</b>                |          |     | <b>49,795</b> | <b>49,659</b> | <b>192,762</b> | <b>1417</b> | <b>0,43</b> | <b>0,36</b> | <b>62,23</b> | <b>67,24</b> | <b>8,44</b> | <b>245,40</b> | <b>426,86</b> | <b>123,04</b> | <b>6,82</b> | <b>413,20</b> | <b>0,03</b> | <b>0,01</b> | <b>9,13</b> |
|    | <b>6 день</b>                        |          |     |               |               |                |             |             |             |              |              |             |               |               |               |             |               |             |             |             |
|    | <b>1 прием пищи</b>                  |          |     |               |               |                |             |             |             |              |              |             |               |               |               |             |               |             |             |             |
| 1  | Салат "СТЕПНОЙ" из разных овощей м/р | (7)      | 60  | 1,276         | 9,108         | 3,661          | 102         | 0,03        | 0,03        | 2,81         | 0,01         | 4,07        | 13,44         | 32,28         | 11,27         | 0,46        | 31,18         | 0,00        | 0,00        | 0,70        |
| 2  | "Бигус" (тушеная капуста с мясом)    | 635 (1)  | 160 | 6,299         | 22,169        | 6,517          | 251         | 0,26        | 0,26        | 7,24         | 0,00         | 3,63        | 21,88         | 91,84         | 17,68         | 1,05        | 91,84         | 0,01        | 0,00        | 1,72        |
| 3  | Чай с сахаром                        | 629 (12) | 200 | 0,159         | 0,000         | 8,742          | 36          | 0,00        | 0,00        | 0,04         | 0,00         | 0,00        | 4,62          | 7,18          | 3,83          | 0,74        | 6,85          | 0,00        | 0,00        | 0,02        |
| 4  | Хлеб "Дарницкий"                     | (12)     | 40  | 2,231         | 0,414         | 17,973         | 85          | 0,04        | 0,04        | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 9,20          | 42,40         | 10,00         | 1,24        | 42,40         | 0,00        | 0,00        | 1,20        |
| 5  | Фрукты                               | (12)     | 170 | 0,575         | 0,639         | 15,927         | 72          | 0,05        | 0,05        | 17,00        | 0,00         | 0,34        | 27,20         | 18,70         | 15,30         | 3,74        | 18,70         | 0,00        | 0,00        | 0,51        |
|    | <b>Итого:</b>                        |          |     | <b>10,540</b> | <b>32,330</b> | <b>52,821</b>  | <b>544</b>  | <b>0,39</b> | <b>0,38</b> | <b>27,10</b> | <b>0,01</b>  | <b>8,04</b> | <b>76,34</b>  | <b>192,39</b> | <b>58,08</b>  | <b>7,23</b> | <b>190,96</b> | <b>0,01</b> | <b>0,00</b> | <b>4,16</b> |
|    | <b>2 прием пищи</b>                  |          |     |               |               |                |             |             |             |              |              |             |               |               |               |             |               |             |             |             |
| 1  | Ордын солёные                        | 724 (12) | 60  | 0,406         | 0,056         | 0,975          | 6           | 0,01        | 0,01        | 3,00         | 0,00         | 0,06        | 13,80         | 14,40         | 8,40          | 0,36        | 14,40         | 0,00        | 0,00        | 0,60        |
| 2  | Суп картофельный с рисом             | 138 (22) | 200 | 1,372         | 1,691         | 12,170         | 69          | 0,06        | 0,07        | 5,28         | 5,76         | 0,12        | 14,14         | 44,79         | 17,60         | 0,64        | 42,73         | 0,00        | 0,00        | 0,81        |
| 3  | Зелень петрушки, укропа порциями     | 24 (12)  | 1   | 0,020         | 0,000         | 0,055          | 0           | 0,00        | 0,00        | 0,40         | 0,00         | 0,00        | 1,96          | 0,81          | 0,61          | 0,01        | 0,77          | 0,00        | 0,00        | 0,02        |
| 4  | Свинина отварная                     | (12)     | 10  | 2,039         | 5,260         | 0,053          | 56          | 0,09        | 0,09        | 0,02         | 0,00         | 0,07        | 5,06          | 28,70         | 4,43          | 0,32        | 28,68         | 0,00        | 0,00        | 0,53        |
| 5  | Котлета "Рыбка" (окунь морской)      | (7)      | 90  | 9,885         | 13,937        | 11,021         | 209         | 0,19        | 0,21        | 0,90         | 3,92         | 2,14        | 42,48         | 177,02        | 38,40         | 1,80        | 168,86        | 0,01        | 0,00        | 4,14        |
| 6  | Пюре картофельное                    | 472 (12) | 150 | 2,610         | 4,168         | 18,203         | 125         | 0,12        | 0,13        | 10,38        | 15,30        | 0,14        | 36,48         | 83,77         | 28,42         | 1,04        | 79,92         | 0,01        | 0,00        | 1,55        |
| 7  | Напиток из плодов шиповника          | 705 (22) | 200 | 0,254         | 0,116         | 16,921         | 70          | 0,01        | 0,01        | 52,00        | 0,00         | 0,27        | 5,32          | 1,39          | 1,39          | 0,27        | 1,33          | 0,00        | 0,00        | 0,04        |
| 8  | Хлеб "Дарницкий"                     | (12)     | 20  | 1,115         | 0,207         | 8,986          | 42          | 0,02        | 0,02        | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 4,60          | 21,20         | 5,00          | 0,62        | 21,20         | 0,00        | 0,00        | 0,60        |
| 9  | Хлеб пшеничный                       | (12)     | 20  | 1,207         | 0,165         | 8,560          | 41          | 0,03        | 0,03        | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 6,16          | 27,49         | 8,18          | 0,68        | 26,23         | 0,00        | 0,00        | 0,70        |
| 10 | Коржи молочные                       | 102 (8)  | 45  | 2,641         | 5,090         | 29,512         | 174         | 0,05        | 0,05        | 0,06         | 0,91         | 1,54        | 12,14         | 29,74         | 5,42          | 0,39        | 29,70         | 0,00        | 0,00        | 0,70        |
|    | <b>Итого:</b>                        |          |     | <b>21,549</b> | <b>30,690</b> | <b>107,456</b> | <b>792</b>  | <b>0,57</b> | <b>0,62</b> | <b>71,94</b> | <b>28,89</b> | <b>4,35</b> | <b>142,15</b> | <b>429,30</b> | <b>117,95</b> | <b>6,13</b> | <b>413,83</b> | <b>0,04</b> | <b>0,01</b> | <b>9,69</b> |

|  |        |        |         |      |      |      |       |       |       |       |        |        |       |        |      |      |       |
|--|--------|--------|---------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|--------|------|------|-------|
| Итого за день:                                 | 32,089 | 43,021 | 160,277 | 1337 | 0,96 | 0,99 | 99,04 | 28,90 | 12,38 | 18,49 | 621,70 | 175,93 | 13,36 | 604,79 | 0,06 | 0,01 | 13,85 |
| Всего: 16082 : 12 = 1340 ккал                  |        |        |         |      |      |      |       |       |       |       |        |        |       |        |      |      |       |
| Всего: 527,933 : 12 = 43,994 грамм белка       |        |        |         |      |      |      |       |       |       |       |        |        |       |        |      |      |       |
| Всего: 566,913 : 12 = 47,243 грамм жира        |        |        |         |      |      |      |       |       |       |       |        |        |       |        |      |      |       |
| Всего: 2276,952 : 12 = 189,746 грамм углеводов |        |        |         |      |      |      |       |       |       |       |        |        |       |        |      |      |       |
| Всего: 7,78 : 12 = 0,65 мг витамина В1         |        |        |         |      |      |      |       |       |       |       |        |        |       |        |      |      |       |
| Всего: 7,45 : 12 = 0,62 мг витамина В2         |        |        |         |      |      |      |       |       |       |       |        |        |       |        |      |      |       |
| Всего: 1040,49 : 12 = 86,71 мг витамина С      |        |        |         |      |      |      |       |       |       |       |        |        |       |        |      |      |       |
| Всего: 633,96 : 12 = 52,83 мг витамина А       |        |        |         |      |      |      |       |       |       |       |        |        |       |        |      |      |       |
| Всего: 83,10 : 12 = 6,92 мг витамина Е         |        |        |         |      |      |      |       |       |       |       |        |        |       |        |      |      |       |
| Всего: 4129,77 : 12 = 344,15 мг кальция        |        |        |         |      |      |      |       |       |       |       |        |        |       |        |      |      |       |
| Всего: 8156,49 : 12 = 679,71 мг фосфора        |        |        |         |      |      |      |       |       |       |       |        |        |       |        |      |      |       |
| Всего: 2386,73 : 12 = 198,89 мг магния         |        |        |         |      |      |      |       |       |       |       |        |        |       |        |      |      |       |
| Всего: 149,14 : 12 = 12,43 мг железа           |        |        |         |      |      |      |       |       |       |       |        |        |       |        |      |      |       |
| Всего: 7932,57 : 12 = 661,05 мг калия          |        |        |         |      |      |      |       |       |       |       |        |        |       |        |      |      |       |
| Всего: 0,64 : 12 = 0,05 мг йода                |        |        |         |      |      |      |       |       |       |       |        |        |       |        |      |      |       |
| Всего: 0,18 : 12 = 0,02 мг селена              |        |        |         |      |      |      |       |       |       |       |        |        |       |        |      |      |       |
| Всего: 178,41 : 12 = 14,87 мг фтора            |        |        |         |      |      |      |       |       |       |       |        |        |       |        |      |      |       |

57% от суточной потребности

Технолог

Примечание:

- 1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.
- 5 - Диетический сборник.Изд.1989г.
- 7 - Техничко - технологическая карта
- 8 - Сборник научных кондит.булочных изделий.Изд.1986г.
- 9 - Сборник №14
- 12 - Сб.рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП 1994г
- 13 - Сб.рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП 1997г
- 22 - Сборник рецептур блюд и кулинар. изделий для ПОП при общеобр. школах 2004 г
- 27 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП. 1981 год
- 30 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (Москва 2011г

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УХРАЗОВОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ЛЫЖНОЙ КАТЕГОРИИ с 7-11 лет (2 смена)

| №                     | Наименование блюда                | Сред и КИ | Выход, г | Пищевые вещества, г |        |         |           | Энергетич. ценность | Витамины, мг |       |       |      |        |        |        |       |        |      |      | Минеральные вещества, мг |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-----------------------|-----------------------------------|-----------|----------|---------------------|--------|---------|-----------|---------------------|--------------|-------|-------|------|--------|--------|--------|-------|--------|------|------|--------------------------|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|                       |                                   |           |          | Белки               | Жиры   | Углев.  | Целлюлоза |                     | В1           | В2    | С     | А    | Е      | Са     | Р      | Mg    | Fe     | К    | Na   | Se                       | F |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>1 неделя</b>       |                                   |           |          |                     |        |         |           |                     |              |       |       |      |        |        |        |       |        |      |      |                          |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>1 День</b>         |                                   |           |          |                     |        |         |           |                     |              |       |       |      |        |        |        |       |        |      |      |                          |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>1 прием пищи</b>   |                                   |           |          |                     |        |         |           |                     |              |       |       |      |        |        |        |       |        |      |      |                          |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1                     | Гуляш из говядины                 |           | 100      | 12,162              | 13,727 | 3,113   | 165       | 0,04                | 0,01         | 0,40  | 0,19  | 1,68 | 16,50  | 139,77 | 18,53  | 2,01  | 133,34 | 0,01 | 0,00 | 2,32                     |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2                     | Рис отварной                      |           | 150      | 3,072               | 4,495  | 34,863  | 192       | 0,03                | 0,04         | 0,00  | 16,20 | 0,23 | 5,55   | 72,30  | 23,51  | 0,48  | 68,97  | 0,00 | 0,00 | 1,46                     |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3                     | Чай с сахаром                     |           | 200      | 0,169               | 0,000  | 8,742   | 38        | 0,00                | 0,00         | 0,04  | 0,00  | 0,00 | 4,62   | 7,18   | 3,83   | 0,74  | 6,85   | 0,00 | 0,00 | 0,02                     |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4                     | Батон нарезной                    |           | 45       | 2,681               | 1,079  | 2,012   | 28        | 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                     |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5                     | Фрукты                            |           | 150      | 1,014               | 0,282  | 10,755  | 50        | 0,08                | 0,09         | 57,00 | 0,00  | 0,30 | 52,50  | 25,50  | 16,50  | 0,15  | 25,50  | 0,00 | 0,00 | 0,45                     |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого:</b>         |                                   |           |          |                     |        |         |           |                     |              |       |       |      |        |        |        |       |        |      |      |                          |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                       |                                   |           |          | 19,088              | 19,584 | 59,486  | 491       | 0,17                | 0,14         | 67,44 | 16,39 | 2,20 | 79,17  | 244,74 | 62,37  | 3,38  | 234,66 | 0,01 | 0,00 | 4,25                     |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>2 прием пищи</b>   |                                   |           |          |                     |        |         |           |                     |              |       |       |      |        |        |        |       |        |      |      |                          |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1                     | Остатки свежие                    |           | 60       | 0,406               | 0,056  | 1,434   | 8         | 0,02                | 0,02         | 4,20  | 0,00  | 0,06 | 10,20  | 18,00  | 8,40   | 0,30  | 18,00  | 0,00 | 0,00 | 0,60                     |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2                     | Суп гороховый                     |           | 200      | 3,730               | 3,669  | 13,418  | 102       | 0,13                | 0,05         | 3,68  | 0,00  | 1,54 | 24,18  | 73,99  | 26,54  | 1,37  | 70,59  | 0,01 | 0,00 | 1,34                     |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3                     | Говядина отварная                 |           | 10       | 2,364               | 2,118  | 0,000   | 29        | 0,01                | 0,00         | 0,00  | 0,04  | 0,05 | 4,51   | 26,82  | 3,25   | 0,40  | 25,59  | 0,00 | 0,00 | 0,44                     |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4                     | Зелень петрушки, укропа порциями  |           | 1        | 0,020               | 0,000  | 0,055   | 0         | 0,00                | 0,00         | 0,40  | 0,00  | 0,00 | 1,96   | 0,81   | 0,61   | 0,01  | 0,77   | 0,00 | 0,00 | 0,02                     |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5                     | Пельмени отварные                 |           | 200      | 16,414              | 13,564 | 50,938  | 391       | 0,00                | 0,00         | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 9,66   | 1,97   | 0,58   | 0,08  | 1,97   | 0,00 | 0,00 | 0,05                     |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6                     | Сметана                           |           | 20       | 0,413               | 2,482  | 0,626   | 28        | 0,00                | 0,00         | 0,03  | 12,90 | 0,05 | 15,49  | 10,61  | 1,57   | 0,03  | 10,13  | 0,00 | 0,00 | 0,18                     |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7                     | Масло сливочное                   |           | 5        | 0,055               | 3,408  | 0,081   | 31        | 0,00                | 0,00         | 0,00  | 20,00 | 0,05 | 1,20   | 1,50   | 0,00   | 0,01  | 1,50   | 0,00 | 0,00 | 0,03                     |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8                     | Напиток из вишни с/м              |           | 200      | 0,169               | 0,047  | 25,599  | 103       | 0,01                | 0,00         | 3,75  | 0,07  | 0,07 | 9,97   | 7,50   | 6,50   | 0,42  | 7,50   | 0,00 | 0,00 | 0,15                     |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9                     | Хлеб "Дарницкий"                  |           | 45       | 2,510               | 0,465  | 20,219  | 95        | 0,05                | 0,05         | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 10,35  | 47,70  | 11,25  | 1,40  | 47,70  | 0,00 | 0,00 | 1,35                     |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10                    | Фрукты                            |           | 150      | 0,507               | 0,564  | 14,053  | 63        | 0,04                | 0,04         | 15,00 | 0,00  | 0,30 | 24,00  | 16,50  | 13,50  | 3,30  | 16,50  | 0,00 | 0,00 | 0,45                     |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого:</b>         |                                   |           |          |                     |        |         |           |                     |              |       |       |      |        |        |        |       |        |      |      |                          |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                       |                                   |           |          | 26,587              | 26,373 | 126,422 | 849       | 0,27                | 0,16         | 27,06 | 32,11 | 2,13 | 111,52 | 205,41 | 72,20  | 7,32  | 200,25 | 0,02 | 0,00 | 4,61                     |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за День:</b> |                                   |           |          | 45,675              | 45,957 | 185,907 | 1340      | 0,43                | 0,30         | 84,50 | 48,50 | 4,33 | 190,69 | 460,16 | 134,57 | 10,70 | 434,91 | 0,03 | 0,01 | 8,85                     |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>2 День</b>         |                                   |           |          |                     |        |         |           |                     |              |       |       |      |        |        |        |       |        |      |      |                          |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>1 прием пищи</b>   |                                   |           |          |                     |        |         |           |                     |              |       |       |      |        |        |        |       |        |      |      |                          |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1                     | Томаты свежие                     |           | 30       | 0,279               | 0,056  | 1,090   | 6         | 0,02                | 0,02         | 7,50  | 0,00  | 0,06 | 4,20   | 7,80   | 6,00   | 0,27  | 7,80   | 0,00 | 0,00 | 0,18                     |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2                     | Котлета московская                |           | 90       | 11,329              | 15,564 | 10,473  | 227       | 0,13                | 0,10         | 1,05  | 0,22  | 2,31 | 20,65  | 165,28 | 27,66  | 2,70  | 165,28 | 0,01 | 0,00 | 3,10                     |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3                     | Макаронные изделия отварные       |           | 150      | 4,504               | 3,696  | 31,311  | 177       | 0,06                | 0,07         | 0,00  | 12,60 | 0,65 | 24,20  | 42,85  | 7,95   | 0,83  | 40,88  | 0,00 | 0,00 | 1,00                     |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4                     | Чай с лимонном                    |           | 207      | 0,209               | 0,000  | 8,925   | 37        | 0,00                | 0,00         | 1,16  | 0,00  | 0,01 | 7,08   | 8,52   | 4,56   | 0,78  | 8,13   | 0,00 | 0,00 | 0,05                     |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5                     | Хлеб ползенький в злавков         |           | 25       | 1,509               | 0,207  | 10,701  | 51        | 0,03                | 0,04         | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 7,70   | 34,37  | 10,22  | 0,85  | 32,79  | 0,00 | 0,00 | 0,88                     |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого:</b>         |                                   |           |          |                     |        |         |           |                     |              |       |       |      |        |        |        |       |        |      |      |                          |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                       |                                   |           |          | 17,830              | 19,524 | 62,499  | 497       | 0,25                | 0,22         | 9,71  | 12,82 | 3,03 | 63,83  | 288,81 | 66,39  | 6,43  | 264,87 | 0,02 | 0,01 | 5,22                     |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>2 прием пищи</b>   |                                   |           |          |                     |        |         |           |                     |              |       |       |      |        |        |        |       |        |      |      |                          |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1                     | Кукуруза консервированная         |           | 60       | 1,115               | 0,226  | 8,432   | 40        | 0,01                | 0,01         | 2,88  | 0,00  | 0,42 | 3,00   | 30,00  | 0,00   | 0,24  | 30,00  | 0,00 | 0,00 | 0,60                     |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2                     | Щи из свежей капусты с картофелем |           | 250      | 1,495               | 3,919  | 7,944   | 73        | 0,05                | 0,04         | 12,54 | 0,00  | 1,59 | 35,20  | 41,02  | 18,71  | 0,68  | 39,14  | 0,00 | 0,00 | 0,77                     |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3                     | Свинина отварная                  |           | 10       | 2,039               | 5,280  | 0,053   | 56        | 0,09                | 0,09         | 0,02  | 0,00  | 0,07 | 5,06   | 28,70  | 4,43   | 0,32  | 28,68  | 0,00 | 0,00 | 0,53                     |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|    |  |          |     |               |               |                |             |             |             |               |              |             |               |               |               |              |               |             |             |              |
|----|--|----------|-----|---------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| 4  | Зелень петрушки, укропа порциями       | 24 (12)  | 1   | 0,000         | 0,055         | 0              | 0,00        | 0,00        | 0,40        | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 1,96          | 0,81          | 0,61          | 0,01         | 0,77          | 0,00        | 0,00        | 0,02         |
| 5  | Сметана                                | (1)      | 5   | 0,103         | 0,620         | 0,157          | 7           | 0,00        | 0,00        | 0,01          | 3,00         | 0,01        | 3,87          | 2,65          | 0,39          | 0,01         | 2,53          | 0,00        | 0,00        | 0,04         |
| 6  | Жаркое по домашнему из говядины        | 436 (22) | 200 | 13,859        | 15,819        | 18,508         | 272         | 0,15        | 0,12        | 10,20         | 0,19         | 2,48        | 27,91         | 200,52        | 42,65         | 2,95         | 191,30        | 0,01        | 0,00        | 3,36         |
| 7  | Сок фруктовый                          | 707 (22) | 200 | 1,112         | 0,165         | 22,967         | 98          | 0,06        | 0,06        | 32,00         | 0,00         | 0,00        | 31,68         | 22,62         | 19,14         | 0,52         | 21,58         | 0,00        | 0,00        | 0,53         |
| 8  | Хлеб "Дарницкий"                       | (12)     | 30  | 1,673         | 0,310         | 13,480         | 63          | 0,03        | 0,03        | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 6,90          | 31,80         | 7,50          | 0,93         | 31,80         | 0,00        | 0,00        | 0,90         |
| 9  | Хлеб пшеничный                         | (12)     | 25  | 1,509         | 0,207         | 10,701         | 51          | 0,03        | 0,04        | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 7,70          | 34,38         | 10,22         | 0,85         | 32,78         | 0,00        | 0,00        | 0,88         |
| 10 | Печенье                                | (0)      | 35  | 2,129         | 3,685         | 18,557         | 116         | 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         |
|    | <b>Итого:</b>                          |          |     | <b>26,054</b> | <b>30,212</b> | <b>100,952</b> | <b>776</b>  | <b>0,42</b> | <b>0,40</b> | <b>58,05</b>  | <b>3,19</b>  | <b>4,57</b> | <b>123,29</b> | <b>392,48</b> | <b>103,66</b> | <b>6,51</b>  | <b>378,58</b> | <b>0,03</b> | <b>0,01</b> | <b>7,63</b>  |
|    | <b>Итого за День:</b>                  |          |     | <b>42,884</b> | <b>49,735</b> | <b>153,451</b> | <b>1273</b> | <b>0,66</b> | <b>0,52</b> | <b>67,76</b>  | <b>16,01</b> | <b>7,61</b> | <b>187,11</b> | <b>651,29</b> | <b>160,05</b> | <b>11,94</b> | <b>633,45</b> | <b>0,05</b> | <b>0,01</b> | <b>12,85</b> |
|    | <b>3 день</b>                          |          |     |               |               |                |             |             |             |               |              |             |               |               |               |              |               |             |             |              |
|    | <b>1 прием пищи</b>                    |          |     |               |               |                |             |             |             |               |              |             |               |               |               |              |               |             |             |              |
| 1  | Ордыня свежее                          | (12)     | 30  | 0,203         | 0,028         | 0,717          | 4           | 0,01        | 0,01        | 2,10          | 0,00         | 0,03        | 5,10          | 9,00          | 4,20          | 0,15         | 9,00          | 0,00        | 0,00        | 0,30         |
| 2  | Бифстроганов говядина                  | 423 (22) | 100 | 12,070        | 18,143        | 5,317          | 233         | 0,05        | 0,02        | 0,99          | 12,18        | 2,94        | 35,53         | 149,95        | 20,90         | 2,03         | 143,06        | 0,01        | 0,00        | 2,50         |
| 3  | Речка отварная расквашенная с м/с      | 463 (12) | 150 | 6,980         | 5,040         | 34,502         | 211         | 0,21        | 0,24        | 0,00          | 12,60        | 0,49        | 13,95         | 181,17        | 120,62        | 4,05         | 172,84        | 0,01        | 0,00        | 3,69         |
| 4  | Кофейный напиток на молоке             | (7)      | 200 | 2,303         | 2,647         | 12,858         | 84          | 0,03        | 0,03        | 0,52          | 12,00        | 0,00        | 105,86        | 78,30         | 12,18         | 0,11         | 74,70         | 0,01        | 0,00        | 1,78         |
| 5  | Батон нарезной                         | (0)      | 20  | 1,191         | 0,480         | 0,894          | 13          | 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         |
|    | <b>Итого:</b>                          |          |     | <b>22,758</b> | <b>26,338</b> | <b>54,289</b>  | <b>545</b>  | <b>0,31</b> | <b>0,30</b> | <b>3,61</b>   | <b>36,78</b> | <b>3,35</b> | <b>160,45</b> | <b>418,42</b> | <b>157,90</b> | <b>6,35</b>  | <b>399,60</b> | <b>0,03</b> | <b>0,01</b> | <b>8,25</b>  |
|    | <b>2 прием пищи</b>                    |          |     |               |               |                |             |             |             |               |              |             |               |               |               |              |               |             |             |              |
| 1  | Томаты свежие                          | (7)      | 60  | 0,558         | 0,113         | 2,180          | 12          | 0,04        | 0,04        | 15,00         | 0,00         | 0,12        | 8,40          | 15,60         | 12,00         | 0,54         | 15,60         | 0,00        | 0,00        | 0,36         |
| 2  | Суп картофельный с вермишелью          | 140 (22) | 250 | 2,280         | 2,880         | 18,092         | 107         | 0,08        | 0,08        | 6,60          | 0,00         | 1,28        | 18,23         | 56,28         | 21,21         | 0,89         | 53,69         | 0,00        | 0,00        | 1,04         |
| 3  | Грудка куринная (охлажденная) отварная | (7)      | 10  | 2,166         | 0,472         | 0,021          | 13          | 0,00        | 0,00        | 0,01          | 0,00         | 0,00        | 1,38          | 0,41          | 0,11          | 0,01         | 0,39          | 0,00        | 0,00        | 0,01         |
| 4  | Зелень петрушки, укропа порциями       | 24 (12)  | 1   | 0,020         | 0,000         | 0,055          | 0           | 0,00        | 0,00        | 0,40          | 0,00         | 0,00        | 1,96          | 0,81          | 0,61          | 0,01         | 0,77          | 0,00        | 0,00        | 0,02         |
| 5  | Зразы из куринной грудки с сыром       | (7)      | 90  | 13,867        | 7,894         | 11,771         | 174         | 0,05        | 0,05        | 0,15          | 2,61         | 1,24        | 145,45        | 132,41        | 22,73         | 1,21         | 126,32        | 0,01        | 0,00        | 2,82         |
| 6  | Пюре картофельное м/н                  | 472 (12) | 150 | 2,610         | 4,168         | 19,203         | 125         | 0,12        | 0,13        | 10,38         | 15,30        | 0,14        | 36,48         | 83,77         | 28,42         | 1,04         | 79,92         | 0,01        | 0,00        | 1,55         |
| 7  | Компот из яблок                        | 585 (12) | 200 | 0,135         | 0,150         | 22,828         | 93          | 0,01        | 0,01        | 4,00          | 0,00         | 0,08        | 7,00          | 4,40          | 3,60          | 0,94         | 4,40          | 0,00        | 0,00        | 0,12         |
| 8  | Хлеб "Дарницкий"                       | (12)     | 35  | 1,952         | 0,362         | 15,728         | 74          | 0,04        | 0,04        | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 8,05          | 37,10         | 8,75          | 1,09         | 37,10         | 0,00        | 0,00        | 1,05         |
| 9  | Хлеб пшеничный                         | (12)     | 45  | 2,717         | 0,372         | 19,261         | 91          | 0,06        | 0,06        | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 13,86         | 61,86         | 18,40         | 1,53         | 59,01         | 0,01        | 0,00        | 1,58         |
| 10 | Фрукты                                 | (7)      | 100 | 0,676         | 0,376         | 7,744          | 37          | 0,02        | 0,04        | 180,00        | 0,00         | 0,00        | 40,00         | 34,00         | 25,00         | 0,80         | 34,00         | 0,00        | 0,00        | 1,00         |
|    | <b>Итого:</b>                          |          |     | <b>26,980</b> | <b>16,767</b> | <b>116,873</b> | <b>726</b>  | <b>0,41</b> | <b>0,46</b> | <b>216,54</b> | <b>17,91</b> | <b>2,87</b> | <b>280,81</b> | <b>426,63</b> | <b>140,83</b> | <b>8,06</b>  | <b>411,21</b> | <b>0,04</b> | <b>0,01</b> | <b>9,56</b>  |
|    | <b>Итого за День:</b>                  |          |     | <b>49,738</b> | <b>43,105</b> | <b>171,161</b> | <b>1272</b> | <b>0,72</b> | <b>0,76</b> | <b>220,15</b> | <b>54,69</b> | <b>6,22</b> | <b>441,26</b> | <b>845,05</b> | <b>298,73</b> | <b>14,41</b> | <b>810,80</b> | <b>0,07</b> | <b>0,02</b> | <b>17,81</b> |
|    | <b>4 день</b>                          |          |     |               |               |                |             |             |             |               |              |             |               |               |               |              |               |             |             |              |
|    | <b>1 прием пищи</b>                    |          |     |               |               |                |             |             |             |               |              |             |               |               |               |              |               |             |             |              |
| 1  | Запеканка творожная                    | (7)      | 150 | 22,404        | 15,827        | 32,966         | 364         | 0,08        | 0,09        | 0,27          | 6,94         | 1,89        | 205,88        | 312,15        | 35,74         | 1,53         | 297,80        | 0,03        | 0,01        | 8,46         |
| 2  | Молоко стученное                       | (12)     | 20  | 1,268         | 0,038         | 10,660         | 49          | 0,01        | 0,01        | 0,20          | 0,00         | 0,04        | 63,40         | 45,80         | 6,80          | 0,04         | 45,80         | 0,00        | 0,00        | 1,20         |
| 3  | Чай с лимоном                          | 629 (12) | 207 | 0,209         | 0,000         | 8,925          | 37          | 0,00        | 0,00        | 1,16          | 0,00         | 0,01        | 7,08          | 8,52          | 4,56          | 0,78         | 8,13          | 0,00        | 0,00        | 0,05         |
| 4  | Батон нарезной                         | (0)      | 45  | 2,661         | 1,079         | 2,012          | 28          | 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         |
| 5  | Фрукты                                 | 368 (30) | 150 | 0,507         | 0,423         | 14,770         | 65          | 0,03        | 0,00        | 7,50          | 0,00         | 0,60        | 28,50         | 24,00         | 18,00         | 3,45         | 24,00         | 0,00        | 0,00        | 0,45         |
|    | <b>Итого:</b>                          |          |     | <b>27,068</b> | <b>17,367</b> | <b>69,534</b>  | <b>543</b>  | <b>0,13</b> | <b>0,11</b> | <b>9,13</b>   | <b>6,94</b>  | <b>2,54</b> | <b>304,87</b> | <b>390,47</b> | <b>65,09</b>  | <b>5,80</b>  | <b>375,72</b> | <b>0,03</b> | <b>0,01</b> | <b>10,16</b> |



|                       |  |           |     |               |               |                |             |             |             |              |              |             |               |               |               |              |               |             |             |              |
|-----------------------|--|-----------|-----|---------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| <b>2 прием пищи</b>   |  |           |     |               |               |                |             |             |             |              |              |             |               |               |               |              |               |             |             |              |
| 1                     | Ордыня свежее                            | (12)      | 60  | 0,406         | 0,056         | 1,434          | 8           | 0,02        | 0,02        | 4,20         | 0,00         | 0,06        | 10,20         | 18,00         | 8,40          | 0,30         | 18,00         | 0,00        | 0,00        | 0,60         |
| 2                     | Борщ с капустой и картофелем             | 110 (22)  | 200 | 1,133         | 2,974         | 8,953          | 67          | 0,03        | 0,03        | 5,92         | 0,00         | 1,27        | 23,57         | 33,88         | 16,31         | 0,71         | 32,32         | 0,00        | 0,00        | 0,69         |
| 3                     | Свинина отварная                         | (12)      | 10  | 2,039         | 5,260         | 0,053          | 56          | 0,09        | 0,09        | 0,02         | 0,00         | 0,07        | 5,06          | 28,70         | 4,43          | 0,32         | 28,68         | 0,00        | 0,00        | 0,53         |
| 4                     | Зелень петрушки, укропа порциями         | 24 (12)   | 1   | 0,020         | 0,000         | 0,055          | 0           | 0,00        | 0,00        | 0,40         | 0,00         | 0,00        | 1,96          | 0,81          | 0,61          | 0,01         | 0,77          | 0,00        | 0,00        | 0,02         |
| 5                     | Сметана                                  | (1)       | 5   | 0,103         | 0,620         | 0,157          | 7           | 0,00        | 0,00        | 0,01         | 3,00         | 0,01        | 3,87          | 2,65          | 0,39          | 0,01         | 2,53          | 0,00        | 0,00        | 0,04         |
| 6                     | Плов из свинины                          | 403 (12)  | 200 | 11,692        | 26,281        | 35,188         | 424         | 0,32        | 0,36        | 0,53         | 0,00         | 2,77        | 24,06         | 187,32        | 45,72         | 1,74         | 178,71        | 0,01        | 0,00        | 3,64         |
| 7                     | Напиток из плодов шиповника              | 705 (22)  | 200 | 0,254         | 0,116         | 21,262         | 87          | 0,01        | 0,01        | 52,00        | 0,00         | 0,27        | 5,46          | 1,39          | 0,28          | 1,33         | 0,00          | 0,00        | 0,04        |              |
| 8                     | Хлеб "Дарницкий"                         | (12)      | 25  | 1,384         | 0,259         | 11,233         | 53          | 0,03        | 0,03        | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 5,75          | 26,50         | 6,25          | 0,78         | 26,50         | 0,00        | 0,00        | 0,75         |
| 9                     | Батон пшеничный с отрубями               | (0)       | 20  | 1,191         | 0,480         | 0,894          | 13          | 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         |
| 10                    | Вафли                                    | (7)       | 25  | 0,676         | 0,658         | 19,393         | 86          | 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         |
| <b>Итого:</b>         |  |           |     | <b>18,908</b> | <b>36,704</b> | <b>98,611</b>  | <b>800</b>  | <b>0,49</b> | <b>0,53</b> | <b>63,08</b> | <b>3,00</b>  | <b>4,46</b> | <b>79,93</b>  | <b>299,28</b> | <b>83,60</b>  | <b>4,14</b>  | <b>288,84</b> | <b>0,02</b> | <b>0,01</b> | <b>6,31</b>  |
| <b>Итого за день:</b> |  |           |     | <b>45,976</b> | <b>54,071</b> | <b>168,144</b> | <b>1343</b> | <b>0,62</b> | <b>0,64</b> | <b>72,21</b> | <b>9,94</b>  | <b>7,00</b> | <b>384,80</b> | <b>689,72</b> | <b>148,60</b> | <b>9,94</b>  | <b>664,56</b> | <b>0,06</b> | <b>0,02</b> | <b>16,47</b> |
| <b>5 день</b>         |  |           |     |               |               |                |             |             |             |              |              |             |               |               |               |              |               |             |             |              |
| <b>1 прием пищи</b>   |  |           |     |               |               |                |             |             |             |              |              |             |               |               |               |              |               |             |             |              |
| 1                     | Кукуруза консервированная                | 7/24 (12) | 30  | 0,558         | 0,113         | 4,216          | 20          | 0,01        | 0,01        | 1,44         | 0,00         | 0,21        | 1,50          | 15,00         | 0,00          | 0,12         | 15,00         | 0,00        | 0,00        | 0,30         |
| 2                     | Котлеты рубленые из куринной грудки      | (7)       | 90  | 13,175        | 5,474         | 11,771         | 149         | 0,04        | 0,05        | 0,11         | 2,59         | 1,20        | 31,05         | 64,55         | 16,51         | 1,13         | 61,58         | 0,01        | 0,00        | 1,68         |
| 3                     | Пюре картофельное                        | 4/22 (12) | 150 | 2,610         | 4,168         | 19,203         | 125         | 0,12        | 0,13        | 10,38        | 15,30        | 0,14        | 36,48         | 83,77         | 28,42         | 1,04         | 79,92         | 0,01        | 0,00        | 1,55         |
| 4                     | Чай с сахаром                            | 6/29 (12) | 200 | 0,159         | 0,000         | 8,742          | 36          | 0,00        | 0,00        | 0,04         | 0,00         | 0,00        | 4,62          | 7,18          | 3,83          | 0,74         | 6,85          | 0,00        | 0,00        | 0,02         |
| 5                     | Хлеб пшеничный                           | (12)      | 50  | 3,018         | 0,414         | 21,401         | 101         | 0,06        | 0,07        | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 15,40         | 68,79         | 20,44         | 1,70         | 65,57         | 0,01        | 0,00        | 1,76         |
| 6                     | Фрукты                                   | (12)      | 150 | 0,507         | 0,564         | 14,053         | 63          | 0,04        | 0,04        | 15,00        | 0,00         | 0,30        | 24,00         | 16,50         | 13,50         | 3,30         | 16,50         | 0,00        | 0,00        | 0,45         |
| <b>Итого:</b>         |  |           |     | <b>20,027</b> | <b>10,733</b> | <b>79,387</b>  | <b>494</b>  | <b>0,28</b> | <b>0,30</b> | <b>26,97</b> | <b>17,89</b> | <b>1,86</b> | <b>113,05</b> | <b>255,73</b> | <b>82,70</b>  | <b>8,03</b>  | <b>245,42</b> | <b>0,02</b> | <b>0,01</b> | <b>5,76</b>  |
| <b>2 прием пищи</b>   |  |           |     |               |               |                |             |             |             |              |              |             |               |               |               |              |               |             |             |              |
| 1                     | Томаты свежие                            | (7)       | 60  | 0,558         | 0,113         | 2,180          | 12          | 0,04        | 0,04        | 15,00        | 0,00         | 0,12        | 8,40          | 15,60         | 12,00         | 0,54         | 15,60         | 0,00        | 0,00        | 0,36         |
| 2                     | Суп-лапша домашняя (на куринном бульоне) | 146 (22)  | 200 | 1,879         | 1,761         | 10,293         | 65          | 0,03        | 0,03        | 0,48         | 4,81         | 0,25        | 13,99         | 27,31         | 6,43          | 0,39         | 26,05         | 0,00        | 0,00        | 0,62         |
| 3                     | Зелень петрушки, укропа порциями         | 24 (12)   | 1   | 0,020         | 0,000         | 0,055          | 0           | 0,00        | 0,00        | 0,40         | 0,00         | 0,00        | 1,96          | 0,81          | 0,61          | 0,01         | 0,77          | 0,00        | 0,00        | 0,02         |
| 4                     | Грудка отварная                          | (7)       | 10  | 2,148         | 0,468         | 0,000          | 13          | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,65          | 0,13          | 0,04          | 0,01         | 0,12          | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| 5                     | Говядина в кисло-сладком соусе           | 442 (22)  | 100 | 12,445        | 13,566        | 7,431          | 202         | 0,05        | 0,02        | 0,40         | 12,19        | 0,45        | 19,30         | 154,20        | 22,55         | 2,34         | 147,11        | 0,01        | 0,00        | 2,73         |
| 6                     | Речка отварная рассыпчатая с м/с         | 463 (12)  | 150 | 6,990         | 5,040         | 34,502         | 211         | 0,21        | 0,24        | 0,00         | 12,60        | 0,49        | 13,95         | 181,17        | 120,62        | 4,05         | 172,84        | 0,01        | 0,00        | 3,69         |
| 7                     | Напиток из черной смородины см           | (7)       | 200 | 0,095         | 0,040         | 18,126         | 73          | 0,00        | 0,00        | 9,60         | 0,00         | 0,07        | 4,33          | 3,45          | 3,24          | 0,19         | 3,29          | 0,00        | 0,00        | 0,11         |
| 8                     | Хлеб "Дарницкий"                         | (12)      | 25  | 1,394         | 0,259         | 11,233         | 53          | 0,03        | 0,03        | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 5,75          | 26,50         | 6,25          | 0,78         | 26,50         | 0,00        | 0,00        | 0,75         |
| 9                     | Хлеб пшеничный                           | (12)      | 25  | 1,508         | 0,207         | 10,701         | 51          | 0,03        | 0,04        | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 7,70          | 34,36         | 10,22         | 0,85         | 32,78         | 0,00        | 0,00        | 0,88         |
| 10                    | Фрукты                                   | 368 (30)  | 250 | 3,169         | 1,175         | 53,536         | 237         | 0,10        | 0,00        | 25,00        | 1,00         | 1,00        | 20,00         | 70,00         | 105,00        | 1,50         | 70,00         | 0,01        | 0,00        | 1,50         |
| <b>Итого:</b>         |  |           |     | <b>30,207</b> | <b>22,628</b> | <b>148,057</b> | <b>917</b>  | <b>0,49</b> | <b>0,39</b> | <b>50,88</b> | <b>30,60</b> | <b>2,37</b> | <b>96,03</b>  | <b>513,53</b> | <b>286,95</b> | <b>10,66</b> | <b>495,07</b> | <b>0,04</b> | <b>0,01</b> | <b>10,66</b> |

|                       |                                       |           |     |        |        |        |     |      |      |       |        |        |         |        |       |      |        |       |      |        |        |        |       |        |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |
|-----------------------|---------------------------------------|-----------|-----|--------|--------|--------|-----|------|------|-------|--------|--------|---------|--------|-------|------|--------|-------|------|--------|--------|--------|-------|--------|------|------|-------|--|--|--|--|--|--|--|
| <b>Итого за день:</b> |                                       |           |     |        |        |        |     |      |      |       | 50.    | 33,361 | 227,444 | 1411   | 0,77  | 0,69 | 77,96  | 48,49 | 4,2  | 209,08 | 769,25 | 389,65 | 18,68 | 740,49 | 0,06 | 0,02 | 16,42 |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>6 день</b>         |                                       |           |     |        |        |        |     |      |      |       |        |        |         |        |       |      |        |       |      |        |        |        |       |        |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>1 прием пищи</b>   |                                       |           |     |        |        |        |     |      |      |       |        |        |         |        |       |      |        |       |      |        |        |        |       |        |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |
| 1                     | Салат "ПЕСТРЫЙ" с маслом растительным | (7)       | 30  | 0,483  | 1,960  | 2,452  | 29  | 0,02 | 0,02 | 1,41  | 0,00   | 0,89   | 7,51    | 14,69  | 5,75  | 0,23 | 14,15  | 0,00  | 0,00 | 0,00   | 0,32   |        |       |        |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |
| 2                     | Макаронные изделия отварные с сыром   | 333 (22)  | 200 | 9,989  | 14,436 | 39,461 | 328 | 0,11 | 0,11 | 0,14  | 51,24  | 1,08   | 223,85  | 176,49 | 20,90 | 1,17 | 176,49 | 0,01  | 0,00 | 3,29   |        |        |       |        |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |
| 3                     | Какао "NESQUIK" с молоком натуральным | (7)       | 200 | 2,450  | 3,008  | 7,451  | 67  | 0,04 | 0,04 | 1,30  | 20,00  | 0,00   | 120,09  | 90,00  | 14,00 | 0,11 | 90,00  | 0,01  | 0,00 | 2,00   |        |        |       |        |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |
| 4                     | Батон нарезной                        | (0)       | 40  | 2,383  | 0,980  | 1,789  | 25  | 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   |        |        |       |        |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |
| 5                     | Фрукты                                | (12)      | 160 | 0,541  | 0,602  | 14,990 | 68  | 0,05 | 0,05 | 16,00 | 0,00   | 0,32   | 25,60   | 17,60  | 14,40 | 3,52 | 17,60  | 0,00  | 0,00 | 0,48   |        |        |       |        |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого:</b>         |                                       |           |     |        |        |        |     |      |      |       | 16,866 | 20,965 | 66,142  | 517    | 0,21  | 0,21 | 18,68  | 71,28 | 2,29 | 377,06 | 298,78 | 55,05  | 6,03  | 298,24 | 0,03 | 0,01 | 6,09  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>2 прием пищи</b>   |                                       |           |     |        |        |        |     |      |      |       |        |        |         |        |       |      |        |       |      |        |        |        |       |        |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |
| 1                     | Суп из овощей                         | 135 (22)  | 200 | 1,193  | 3,586  | 7,739  | 68  | 0,05 | 0,05 | 6,82  | 0,00   | 1,50   | 15,81   | 35,95  | 15,04 | 0,54 | 34,30  | 0,00  | 0,00 | 0,64   |        |        |       |        |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |
| 2                     | Сметана                               | (1)       | 5   | 0,103  | 0,620  | 0,157  | 7   | 0,00 | 0,00 | 0,01  | 3,00   | 0,01   | 3,87    | 2,65   | 0,39  | 0,01 | 2,53   | 0,00  | 0,00 | 0,04   |        |        |       |        |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |
| 3                     | Говядина отварная                     | (12)      | 10  | 2,364  | 2,118  | 0,000  | 29  | 0,01 | 0,00 | 0,00  | 0,04   | 0,05   | 4,51    | 26,82  | 3,25  | 0,40 | 25,59  | 0,00  | 0,00 | 0,44   |        |        |       |        |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |
| 4                     | Зелень петрушки, укропа порциями      | 24 (12)   | 1   | 0,020  | 0,000  | 0,055  | 0   | 0,00 | 0,00 | 0,40  | 0,00   | 0,00   | 1,96    | 0,81   | 0,61  | 0,01 | 0,77   | 0,00  | 0,00 | 0,02   |        |        |       |        |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |
| 5                     | Колбаса рыбная (скупя морской)        | (7)       | 90  | 9,509  | 13,505 | 10,340 | 201 | 0,19 | 0,21 | 0,72  | 1,96   | 2,14   | 35,57   | 166,32 | 37,02 | 1,86 | 158,67 | 0,01  | 0,00 | 3,91   |        |        |       |        |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |
| 6                     | Рис припущенный                       | -466 (12) | 150 | 2,973  | 3,583  | 33,876 | 180 | 0,03 | 0,03 | 0,00  | 12,60  | 0,21   | 12,09   | 71,35  | 23,27 | 0,52 | 68,07  | 0,00  | 0,00 | 1,45   |        |        |       |        |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |
| 7                     | Напиток из курати                     | (7)       | 200 | 0,677  | 0,058  | 18,036 | 75  | 0,00 | 0,00 | 0,77  | 0,00   | 0,85   | 18,01   | 29,57  | 14,17 | 0,49 | 28,57  | 0,00  | 0,00 | 0,46   |        |        |       |        |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |
| 8                     | Хлеб "Дарницкий"                      | (12)      | 35  | 1,952  | 0,362  | 15,726 | 74  | 0,04 | 0,04 | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 8,05    | 37,10  | 8,75  | 1,09 | 37,10  | 0,00  | 0,00 | 1,05   |        |        |       |        |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |
| 9                     | Хлеб пшеничный                        | (12)      | 40  | 2,415  | 0,331  | 17,121 | 81  | 0,05 | 0,06 | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 12,32   | 54,98  | 18,36 | 1,36 | 52,46  | 0,00  | 0,00 | 1,41   |        |        |       |        |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |
| 10                    | Булочка "РОМАНТИКА" с повидлом        | (7)       | 50  | 2,454  | 6,873  | 25,071 | 172 | 0,03 | 0,04 | 0,03  | 2,06   | 2,81   | 9,98    | 26,07  | 4,77  | 0,49 | 24,87  | 0,00  | 0,00 | 0,61   |        |        |       |        |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого:</b>         |                                       |           |     |        |        |        |     |      |      |       | 23,659 | 31,016 | 128,120 | 886    | 0,40  | 0,42 | 8,75   | 19,66 | 7,58 | 122,18 | 451,62 | 123,62 | 6,78  | 433,93 | 0,03 | 0,01 | 10,03 |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за день:</b> |                                       |           |     |        |        |        |     |      |      |       | 39,516 | 51,981 | 194,262 | 1403   | 0,61  | 0,64 | 27,59  | 90,90 | 9,86 | 489,23 | 750,40 | 178,67 | 11,51 | 732,16 | 0,06 | 0,02 | 16,13 |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>2 неделя</b>       |                                       |           |     |        |        |        |     |      |      |       |        |        |         |        |       |      |        |       |      |        |        |        |       |        |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>1 день</b>         |                                       |           |     |        |        |        |     |      |      |       |        |        |         |        |       |      |        |       |      |        |        |        |       |        |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>1 прием пищи</b>   |                                       |           |     |        |        |        |     |      |      |       |        |        |         |        |       |      |        |       |      |        |        |        |       |        |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |
| 1                     | Кукуруза консервированная             | 17/4 (12) | 35  | 0,651  | 0,132  | 4,919  | 23  | 0,01 | 0,01 | 1,68  | 0,00   | 0,24   | 1,75    | 17,50  | 0,00  | 0,14 | 17,50  | 0,00  | 0,00 | 0,35   |        |        |       |        |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |
| 2                     | Плов из говядины                      | 403 (12)  | 200 | 12,758 | 14,391 | 37,147 | 329 | 0,07 | 0,05 | 0,56  | 0,16   | 2,79   | 15,75   | 187,31 | 42,85 | 2,09 | 178,69 | 0,01  | 0,00 | 3,37   |        |        |       |        |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |
| 3                     | Чай с лимоном                         | 629 (12)  | 207 | 0,209  | 0,000  | 8,925  | 37  | 0,00 | 0,00 | 1,16  | 0,00   | 0,01   | 7,08    | 8,52   | 4,56  | 0,78 | 8,13   | 0,00  | 0,00 | 0,05   |        |        |       |        |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |
| 4                     | Хлеб пшеничный                        | (12)      | 20  | 1,207  | 0,185  | 8,560  | 41  | 0,03 | 0,03 | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 6,16    | 27,49  | 8,18  | 0,68 | 26,23  | 0,00  | 0,00 | 0,70   |        |        |       |        |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |
| 5                     | Фрукты                                | 368 (30)  | 200 | 0,676  | 0,564  | 19,694 | 87  | 0,04 | 0,00 | 10,00 | 0,00   | 0,80   | 39,00   | 32,00  | 24,00 | 4,60 | 32,00  | 0,00  | 0,00 | 0,60   |        |        |       |        |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого:</b>         |                                       |           |     |        |        |        |     |      |      |       | 15,501 | 15,252 | 79,245  | 516    | 0,15  | 0,09 | 13,40  | 0,15  | 3,85 | 68,74  | 272,82 | 79,59  | 8,29  | 262,55 | 0,02 | 0,01 | 5,08  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>2 прием пищи</b>   |                                       |           |     |        |        |        |     |      |      |       |        |        |         |        |       |      |        |       |      |        |        |        |       |        |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |
| 1                     | Огурцы свежие                         | (12)      | 60  | 0,406  | 0,056  | 1,434  | 8   | 0,02 | 0,02 | 4,20  | 0,00   | 0,06   | 10,20   | 18700  | 8,40  | 0,30 | 18,00  | 0,00  | 0,00 | 0,60   |        |        |       |        |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |
| 2                     | Уха ростовская (из форели)            | 295 (27)  | 200 | 7,032  | 4,522  | 11,756 | 116 | 0,07 | 0,08 | 6,72  | 14,40  | 0,17   | 16,00   | 50,50  | 21,19 | 0,98 | 48,18  | 0,00  | 0,00 | 0,90   |        |        |       |        |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |
| 3                     | Котлета домашняя                      | 476 (13)  | 90  | 11,595 | 15,328 | 10,634 | 228 | 0,21 | 0,18 | 1,13  | 0,18   | 0,79   | 21,14   | 178,06 | 29,48 | 2,77 | 178,06 | 0,01  | 0,00 | 3,55   |        |        |       |        |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |
| 4                     | Спагетти отварные                     | 469 (12)  | 150 | 4,791  | 4,200  | 34,408 | 195 | 0,09 | 0,00 | 0,00  | 21,00  | 0,82   | 12,59   | 46,22  | 8,25  | 0,84 | 46,22  | 0,00  | 0,00 | 1,06   |        |        |       |        |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |
| 5                     | Соус красный основной                 | 528 (12)  | 30  | 0,212  | 0,974  | 1,717  | 16  | 0,00 | 0,00 | 0,07  | 1,44   | 0,28   | 2,29    | 3,65   | 1,85  | 0,04 | 3,48   | 0,00  | 0,00 | 0,08   |        |        |       |        |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |
| 6                     | Напиток из вишни см                   | (7)       | 200 | 0,169  | 0,047  | 25,599 | 103 | 0,01 | 0,00 | 3,75  | 0,07   | 0,07   | 9,97    | 7,50   | 6,50  | 0,42 | 7,50   | 0,00  | 0,00 | 0,15   |        |        |       |        |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |

|   |                                  |          |     |               |               |                |             |             |             |               |              |             |               |               |               |              |               |             |             |              |      |      |
|---|----------------------------------|----------|-----|---------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|------|------|
| 7 | Хлеб драницкий                   | (12)     | 25  | 1.00          | 0.227         | 10.222         | 48          | 0.02        | 0.02        | 0.00          | 0.00         | 0.00        | 0.00          | 0.00          | 5.06          | 23.05        | 5.44          | 0.67        | 21.98       | 0.00         | 0.00 | 0.66 |
| 8 | Хлеб пшеничный                   | (12)     | 30  | 1.811         | 0.248         | 12.841         | 61          | 0.04        | 0.04        | 0.00          | 0.00         | 0.00        | 0.00          | 9.24          | 41.24         | 12.27        | 1.02          | 39.34       | 0.00        | 0.00         | 1.06 |      |
|   | <b>Итого:</b>                    |          |     | <b>27.327</b> | <b>25.602</b> | <b>108.809</b> | <b>775</b>  | <b>0.45</b> | <b>0.35</b> | <b>15.87</b>  | <b>37.10</b> | <b>2.19</b> | <b>86.49</b>  | <b>368.22</b> | <b>93.17</b>  | <b>7.05</b>  | <b>362.77</b> | <b>0.03</b> | <b>0.01</b> | <b>8.06</b>  |      |      |
|   | <b>Итого за День:</b>            |          |     | <b>42.838</b> | <b>40.854</b> | <b>188.054</b> | <b>1291</b> | <b>0.60</b> | <b>0.44</b> | <b>29.27</b>  | <b>37.28</b> | <b>6.04</b> | <b>155.24</b> | <b>641.04</b> | <b>172.76</b> | <b>16.34</b> | <b>625.32</b> | <b>0.05</b> | <b>0.01</b> | <b>13.13</b> |      |      |
|   | <b>2 день</b>                    |          |     |               |               |                |             |             |             |               |              |             |               |               |               |              |               |             |             |              |      |      |
|   | <b>1 прием пищи</b>              |          |     |               |               |                |             |             |             |               |              |             |               |               |               |              |               |             |             |              |      |      |
| 1 | Тертые мясные с хлебом           | 422 (12) | 110 | 6.809         | 15.177        | 10.990         | 208         | 0.12        | 0.12        | 1.49          | 1.58         | 3.35        | 34.53         | 103.50        | 19.25         | 1.40         | 101.80        | 0.01        | 0.00        | 1.99         |      |      |
| 2 | Пюре картофельное                | 472 (12) | 150 | 2.610         | 4.168         | 19.203         | 125         | 0.12        | 0.13        | 10.38         | 15.30        | 0.14        | 36.48         | 83.77         | 28.42         | 1.04         | 79.92         | 0.01        | 0.00        | 1.55         |      |      |
| 3 | Чай с сахаром                    | 629 (12) | 200 | 0.159         | 0.000         | 8.742          | 36          | 0.00        | 0.00        | 0.04          | 0.00         | 0.00        | 4.62          | 7.18          | 3.83          | 0.74         | 6.85          | 0.00        | 0.00        | 0.02         |      |      |
| 4 | Хлеб пшеничный                   | (12)     | 30  | 1.811         | 0.248         | 12.841         | 61          | 0.04        | 0.04        | 0.00          | 0.00         | 0.00        | 9.24          | 41.24         | 12.27         | 1.02         | 39.34         | 0.00        | 0.00        | 1.06         |      |      |
| 5 | Йогурт в инд ул                  | 698 (22) | 90  | 2.053         | 2.115         | 9.292          | 64          | 0.05        | 0.00        | 1.82          | 36.00        | 0.00        | 217.80        | 189.20        | 27.00         | 0.18         | 169.20        | 0.02        | 0.00        | 4.50         |      |      |
|   | <b>Итого:</b>                    |          |     | <b>13.442</b> | <b>21.709</b> | <b>61.069</b>  | <b>493</b>  | <b>0.33</b> | <b>0.29</b> | <b>13.52</b>  | <b>52.88</b> | <b>3.50</b> | <b>302.67</b> | <b>404.88</b> | <b>90.77</b>  | <b>4.37</b>  | <b>397.11</b> | <b>0.03</b> | <b>0.01</b> | <b>9.12</b>  |      |      |
|   | <b>2 прием пищи</b>              |          |     |               |               |                |             |             |             |               |              |             |               |               |               |              |               |             |             |              |      |      |
| 1 | Салат из свежих с яблоками мир   | 27 (5)   | 60  | 0.577         | 1.801         | 6.346          | 44          | 0.01        | 0.01        | 5.96          | 0.00         | 0.87        | 21.38         | 20.21         | 10.82         | 1.02         | 20.21         | 0.00        | 0.00        | 0.48         |      |      |
| 2 | Суп картофельный с колбасой      | Авг (7)  | 200 | 3.704         | 6.180         | 10.542         | 113         | 0.13        | 0.13        | 13.87         | 8.67         | 0.24        | 25.57         | 87.63         | 22.51         | 1.15         | 87.63         | 0.01        | 0.00        | 2.01         |      |      |
| 3 | Зелень петрушка, укропа порциями | 24 (12)  | 1   | 0.020         | 0.000         | 0.055          | 0           | 0.00        | 0.00        | 0.40          | 0.00         | 0.00        | 1.96          | 0.81          | 0.61          | 0.01         | 0.77          | 0.00        | 0.00        | 0.02         |      |      |
| 4 | Гвадина по-строгановски          | 387 (12) | 100 | 12.437        | 18.251        | 4.055          | 230         | 0.06        | 0.02        | 1.11          | 16.22        | 2.62        | 22.13         | 157.46        | 20.43         | 2.15         | 157.46        | 0.01        | 0.00        | 2.56         |      |      |
| 5 | Рис отварной                     | 465 (12) | 150 | 3.072         | 4.495         | 34.883         | 192         | 0.03        | 0.04        | 0.00          | 16.20        | 0.23        | 5.55          | 72.30         | 23.51         | 0.48         | 68.97         | 0.00        | 0.00        | 1.46         |      |      |
| 6 | Напиток альпийский               | 699 (22) | 200 | 0.000         | 0.000         | 13.023         | 52          | 0.00        | 0.00        | 0.00          | 0.00         | 0.00        | 0.40          | 0.00          | 0.00          | 0.04         | 0.00          | 0.00        | 0.00        | 0.00         |      |      |
| 7 | Хлеб пшеничный                   | (12)     | 35  | 2.113         | 0.290         | 14.981         | 71          | 0.05        | 0.05        | 0.00          | 0.00         | 0.00        | 10.78         | 48.11         | 14.31         | 1.19         | 45.90         | 0.00        | 0.00        | 1.23         |      |      |
| 8 | Хлеб "Драницкий"                 | (12)     | 35  | 1.952         | 0.362         | 15.726         | 74          | 0.04        | 0.04        | 0.00          | 0.00         | 0.00        | 8.05          | 37.10         | 8.75          | 1.08         | 37.10         | 0.00        | 0.00        | 1.05         |      |      |
| 9 | Фрукты                           | (12)     | 170 | 0.575         | 0.639         | 15.927         | 72          | 0.05        | 0.05        | 17.00         | 0.00         | 0.34        | 27.20         | 18.70         | 15.30         | 3.74         | 18.70         | 0.00        | 0.00        | 0.51         |      |      |
|   | <b>Итого:</b>                    |          |     | <b>24.449</b> | <b>32.018</b> | <b>115.518</b> | <b>848</b>  | <b>0.37</b> | <b>0.34</b> | <b>36.34</b>  | <b>41.09</b> | <b>4.29</b> | <b>123.03</b> | <b>442.33</b> | <b>116.25</b> | <b>10.88</b> | <b>436.75</b> | <b>0.03</b> | <b>0.01</b> | <b>9.33</b>  |      |      |
|   | <b>Итого за День:</b>            |          |     | <b>37.891</b> | <b>53.728</b> | <b>176.587</b> | <b>1341</b> | <b>0.71</b> | <b>0.63</b> | <b>51.86</b>  | <b>93.96</b> | <b>7.79</b> | <b>426.70</b> | <b>847.21</b> | <b>207.01</b> | <b>15.24</b> | <b>833.86</b> | <b>0.07</b> | <b>0.02</b> | <b>18.45</b> |      |      |
|   | <b>3 день</b>                    |          |     |               |               |                |             |             |             |               |              |             |               |               |               |              |               |             |             |              |      |      |
|   | <b>1 прием пищи</b>              |          |     |               |               |                |             |             |             |               |              |             |               |               |               |              |               |             |             |              |      |      |
| 1 | Томаты свежие                    | (7)      | 30  | 0.279         | 0.056         | 1.090          | 6           | 0.02        | 0.02        | 7.50          | 0.00         | 0.06        | 4.20          | 7.80          | 6.00          | 0.27         | 7.80          | 0.00        | 0.00        | 0.18         |      |      |
| 2 | Гуляш из цыпленка (грудка)       | (7)      | 100 | 11.344        | 5.628         | 3.826          | 111         | 0.01        | 0.02        | 0.80          | 0.00         | 1.44        | 7.14          | 14.43         | 4.28          | 0.18         | 13.76         | 0.00        | 0.00        | 0.29         |      |      |
| 3 | Макаронные изделия отварные      | 469 (12) | 150 | 4.791         | 4.200         | 34.408         | 195         | 0.09        | 0.09        | 0.00          | 21.00        | 0.82        | 12.59         | 46.22         | 8.25          | 0.84         | 46.22         | 0.00        | 0.00        | 1.06         |      |      |
| 4 | Кофейный напиток на молоке       | (7)      | 200 | 2.303         | 2.647         | 12.858         | 84          | 0.03        | 0.03        | 0.52          | 12.00        | 0.00        | 105.86        | 78.30         | 12.18         | 0.11         | 74.70         | 0.01        | 0.00        | 1.76         |      |      |
| 5 | Хлеб пшеничный                   | (12)     | 40  | 2.415         | 0.331         | 17.121         | 81          | 0.05        | 0.06        | 0.00          | 0.00         | 0.00        | 12.32         | 54.98         | 16.36         | 1.36         | 52.46         | 0.00        | 0.00        | 1.41         |      |      |
| 6 | Фрукты                           | (7)      | 100 | 0.676         | 0.376         | 7.744          | 37          | 0.02        | 0.04        | 180.00        | 0.00         | 0.00        | 40.00         | 34.00         | 25.00         | 0.80         | 34.00         | 0.00        | 0.00        | 1.00         |      |      |
|   | <b>Итого:</b>                    |          |     | <b>21.808</b> | <b>13.239</b> | <b>77.046</b>  | <b>615</b>  | <b>0.22</b> | <b>0.25</b> | <b>188.82</b> | <b>33.00</b> | <b>2.32</b> | <b>182.12</b> | <b>235.73</b> | <b>72.07</b>  | <b>3.55</b>  | <b>228.94</b> | <b>0.02</b> | <b>0.01</b> | <b>5.70</b>  |      |      |
|   | <b>2 прием пищи</b>              |          |     |               |               |                |             |             |             |               |              |             |               |               |               |              |               |             |             |              |      |      |
| 1 | Кукуруза консервированная        | Т24 (12) | 60  | 1.115         | 0.226         | 8.432          | 40          | 0.01        | 0.01        | 2.88          | 0.00         | 0.42        | 3.00          | 30.00         | 0.00          | 0.24         | 30.00         | 0.00        | 0.00        | 0.60         |      |      |
| 2 | Борщ с капустой и картофелем     | 110 (22) | 200 | 1.133         | 2.974         | 8.953          | 67          | 0.03        | 0.03        | 5.92          | 0.00         | 1.27        | 23.57         | 33.88         | 16.31         | 0.71         | 32.32         | 0.00        | 0.00        | 0.69         |      |      |
| 3 | Сметана                          | (1)      | 5   | 0.103         | 0.620         | 0.157          | 7           | 0.00        | 0.00        | 0.01          | 3.00         | 0.01        | 3.87          | 2.65          | 0.39          | 0.01         | 2.53          | 0.00        | 0.00        | 0.04         |      |      |

|    |                                    |           |     |               |               |                |             |             |             |               |              |             |               |               |               |              |               |             |             |              |
|----|------------------------------------|-----------|-----|---------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| 4  | Зелень петрушки, укропа порциями   | 24 (12)   | 1   | 0,20          | 0,000         | 0,055          | 0           | 0,00        | 0,00        | 0,40          | 0,00         | 0,00        | 1,96          | 0,81          | 0,61          | 0,01         | 0,77          | 0,00        | 0,00        | 0,02         |
| 5  | Говядина отварная                  | (12)      | 10  | 2,364         | 2,118         | 0,000          | 29          | 0,01        | 0,00        | 0,00          | 0,04         | 0,05        | 4,51          | 26,82         | 3,25          | 0,40         | 25,59         | 0,00        | 0,00        | 0,44         |
| 6  | Биточки погварские                 | (0)       | 60  | 9,799         | 11,223        | 12,410         | 190         | 0,13        | 0,13        | 0,00          | 0,09         | 0,63        | 13,59         | 142,63        | 26,72         | 2,42         | 136,07        | 0,01        | 0,00        | 2,95         |
| 7  | Речка отварная расквашенная с м/с  | 463 (12)  | 150 | 6,990         | 5,040         | 34,502         | 211         | 0,21        | 0,24        | 0,00          | 12,60        | 0,49        | 13,95         | 181,17        | 120,62        | 4,05         | 172,94        | 0,01        | 0,00        | 3,69         |
| 8  | Соус томатный                      | 587 (22)  | 300 | 0,283         | 1,636         | 1,802          | 23          | 0,01        | 0,01        | 0,06          | 6,48         | 0,04        | 2,88          | 4,85          | 2,22          | 0,04         | 4,63          | 0,00        | 0,00        | 0,12         |
| 9  | Напиток из кураги                  | (7)       | 200 | 0,677         | 0,058         | 18,038         | 75          | 0,00        | 0,00        | 0,77          | 0,00         | 0,85        | 18,01         | 29,57         | 14,17         | 0,49         | 29,57         | 0,00        | 0,00        | 0,46         |
| 10 | Хлеб "Дарницкий"                   | (12)      | 40  | 2,231         | 0,414         | 17,973         | 85          | 0,04        | 0,04        | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 9,20          | 42,40         | 10,00         | 1,24         | 42,40         | 0,00        | 0,00        | 1,20         |
| 11 | Хлеб пшеничный                     | (12)      | 15  | 0,908         | 0,124         | 6,420          | 30          | 0,02        | 0,02        | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 4,62          | 20,62         | 6,13          | 0,51         | 19,67         | 0,00        | 0,00        | 0,53         |
| 12 | Вафли                              | (7)       | 20  | 0,541         | 0,526         | 15,506         | 69          | 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         |
|    | <b>Итого:</b>                      |           |     | <b>26,162</b> | <b>24,959</b> | <b>124,246</b> | <b>826</b>  | <b>0,47</b> | <b>0,49</b> | <b>10,04</b>  | <b>22,21</b> | <b>3,76</b> | <b>99,17</b>  | <b>515,40</b> | <b>200,42</b> | <b>10,13</b> | <b>496,39</b> | <b>0,04</b> | <b>0,01</b> | <b>10,74</b> |
|    | <b>Итого за день:</b>              |           |     | <b>47,970</b> | <b>38,198</b> | <b>201,292</b> | <b>1341</b> | <b>0,69</b> | <b>0,74</b> | <b>198,86</b> | <b>55,21</b> | <b>6,08</b> | <b>281,28</b> | <b>751,13</b> | <b>272,49</b> | <b>13,69</b> | <b>725,33</b> | <b>0,06</b> | <b>0,02</b> | <b>16,44</b> |
|    | <b>4 день</b>                      |           |     |               |               |                |             |             |             |               |              |             |               |               |               |              |               |             |             |              |
|    | <b>1 прием пищи</b>                |           |     |               |               |                |             |             |             |               |              |             |               |               |               |              |               |             |             |              |
| 1  | Гуляш из телятины запаренный       | 362 (22)  | 150 | 19,577        | 14,240        | 18,960         | 282         | 0,08        | 0,08        | 0,58          | 22,58        | 0,67        | 202,51        | 293,01        | 34,18         | 1,18         | 293,01        | 0,03        | 0,01        | 7,91         |
| 2  | Молоко стуженное                   | (12)      | 30  | 1,901         | 0,056         | 16,290         | 73          | 0,02        | 0,02        | 0,30          | 0,00         | 0,06        | 95,10         | 68,70         | 10,20         | 0,06         | 68,70         | 0,01        | 0,00        | 1,80         |
| 3  | Чай с сахаром                      | 629 (12)  | 200 | 0,159         | 0,000         | 8,742          | 36          | 0,00        | 0,00        | 0,04          | 0,00         | 0,00        | 4,62          | 7,18          | 3,83          | 0,74         | 6,85          | 0,00        | 0,00        | 0,02         |
| 4  | Батон пшеничный с отрубями         | (0)       | 40  | 2,363         | 0,980         | 1,789          | 25          | 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         |
| 5  | Фрукты                             | (12)      | 180 | 0,608         | 0,677         | 16,864         | 76          | 0,05        | 0,05        | 18,00         | 0,00         | 0,36        | 28,80         | 19,80         | 16,20         | 3,96         | 19,80         | 0,00        | 0,00        | 0,54         |
|    | <b>Итого:</b>                      |           |     | <b>24,628</b> | <b>15,932</b> | <b>62,645</b>  | <b>492</b>  | <b>0,16</b> | <b>0,15</b> | <b>18,32</b>  | <b>22,56</b> | <b>1,09</b> | <b>331,04</b> | <b>388,69</b> | <b>64,41</b>  | <b>5,94</b>  | <b>388,36</b> | <b>0,03</b> | <b>0,01</b> | <b>10,27</b> |
|    | <b>2 прием пищи</b>                |           |     |               |               |                |             |             |             |               |              |             |               |               |               |              |               |             |             |              |
| 1  | Ордыя свежее                       | (12)      | 60  | 0,406         | 0,056         | 1,434          | 8           | 0,02        | 0,02        | 4,20          | 0,00         | 0,06        | 10,20         | 18,00         | 8,40          | 0,30         | 18,00         | 0,00        | 0,00        | 0,60         |
| 2  | Распловик ленинградский с перловой | 132 (22)  | 250 | 1,931         | 5,062         | 16,180         | 118         | 0,11        | 0,11        | 16,75         | 0,00         | 2,40        | 17,65         | 71,86         | 25,88         | 0,97         | 71,86         | 0,01        | 0,00        | 1,35         |
| 3  | Зелень петрушки, укропа порциями   | 24 (12)   | 1   | 0,020         | 0,000         | 0,055          | 0           | 0,00        | 0,00        | 0,40          | 0,00         | 0,00        | 1,96          | 0,81          | 0,61          | 0,01         | 0,77          | 0,00        | 0,00        | 0,02         |
| 4  | Сметана                            | (1)       | 10  | 0,207         | 1,241         | 0,313          | 13          | 0,00        | 0,00        | 0,02          | 6,00         | 0,02        | 7,74          | 5,31          | 0,78          | 0,02         | 5,06          | 0,00        | 0,00        | 0,09         |
| 5  | Говядина отварная                  | (12)      | 10  | 2,364         | 2,118         | 0,000          | 29          | 0,01        | 0,00        | 0,00          | 0,04         | 0,05        | 4,51          | 26,82         | 3,25          | 0,40         | 25,59         | 0,00        | 0,00        | 0,44         |
| 6  | Рягу из грудки куриной             | 394 (12)  | 200 | 14,033        | 11,506        | 23,246         | 253         | 0,18        | 0,18        | 29,22         | 0,00         | 3,88        | 18,13         | 89,65         | 35,13         | 1,35         | 89,64         | 0,01        | 0,00        | 1,56         |
| 7  | Напиток из сухофруктов             | 705 (22)  | 200 | 0,477         | 0,066         | 23,480         | 96          | 0,00        | 0,00        | 0,00          | 0,00         | 0,40        | 0,00          | 0,00          | 0,00          | 0,04         | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| 8  | Хлеб дарницкий                     | (12)      | 55  | 2,883         | 0,500         | 22,488         | 106         | 0,04        | 0,05        | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 11,13         | 50,72         | 11,96         | 1,48         | 48,39         | 0,00        | 0,00        | 1,45         |
| 9  | Хлеб пшеничный                     | (12)      | 50  | 3,018         | 0,414         | 21,401         | 101         | 0,06        | 0,07        | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 15,40         | 68,73         | 20,44         | 1,70         | 65,57         | 0,01        | 0,00        | 1,78         |
| 10 | Печенье                            | (0)       | 35  | 2,129         | 3,685         | 18,557         | 116         | 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         |
|    | <b>Итого:</b>                      |           |     | <b>27,467</b> | <b>24,648</b> | <b>127,158</b> | <b>840</b>  | <b>0,42</b> | <b>0,43</b> | <b>50,59</b>  | <b>6,04</b>  | <b>6,41</b> | <b>87,12</b>  | <b>331,90</b> | <b>106,47</b> | <b>6,27</b>  | <b>324,89</b> | <b>0,03</b> | <b>0,01</b> | <b>7,27</b>  |
|    | <b>Итого за день:</b>              |           |     | <b>52,095</b> | <b>40,580</b> | <b>189,803</b> | <b>1333</b> | <b>0,58</b> | <b>0,58</b> | <b>69,51</b>  | <b>25,62</b> | <b>7,50</b> | <b>418,16</b> | <b>720,59</b> | <b>170,87</b> | <b>12,22</b> | <b>713,25</b> | <b>0,06</b> | <b>0,02</b> | <b>17,54</b> |
|    | <b>5 день</b>                      |           |     |               |               |                |             |             |             |               |              |             |               |               |               |              |               |             |             |              |
|    | <b>1 прием пищи</b>                |           |     |               |               |                |             |             |             |               |              |             |               |               |               |              |               |             |             |              |
| 1  | Кукуруза консервированная          | T,24 (12) | 30  | 0,558         | 0,113         | 4,216          | 20          | 0,01        | 0,01        | 1,44          | 0,00         | 0,21        | 1,50          | 15,00         | 0,00          | 0,12         | 15,00         | 0,00        | 0,00        | 0,30         |
| 2  | Котлета рубленая из куриной грудки | (7)       | 90  | 13,175        | 5,474         | 11,771         | 149         | 0,04        | 0,05        | 0,11          | 2,59         | 1,20        | 31,05         | 64,55         | 16,51         | 1,13         | 61,58         | 0,01        | 0,00        | 1,68         |
| 3  | Рис отварной                       | 465 (12)  | 150 | 3,072         | 4,495         | 34,863         | 192         | 0,03        | 0,04        | 0,00          | 16,20        | 0,23        | 5,55          | 72,30         | 23,51         | 0,48         | 68,97         | 0,00        | 0,00        | 1,46         |

|                       |                                       |          |     |        |        |        |     |      |      |       |       |      |        |        |         |      |        |      |       |       |       |        |        |        |       |        |      |      |       |
|-----------------------|---------------------------------------|----------|-----|--------|--------|--------|-----|------|------|-------|-------|------|--------|--------|---------|------|--------|------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|--------|------|------|-------|
| <b>Итого за день:</b> |                                       |          |     |        |        |        |     |      |      |       |       |      | 52,1   | 36,108 | 233,336 | 1470 | 0,82   | 0,76 | 81,50 | 55,56 | 4,6   | 218,76 | 811,57 | 391,43 | 19,04 | 781,31 | 0,06 | 0,02 | 17,08 |
| <b>6 день</b>         |                                       |          |     |        |        |        |     |      |      |       |       |      |        |        |         |      |        |      |       |       |       |        |        |        |       |        |      |      |       |
| <b>1 прием пищи</b>   |                                       |          |     |        |        |        |     |      |      |       |       |      |        |        |         |      |        |      |       |       |       |        |        |        |       |        |      |      |       |
| 1                     | Салат "ПЕСТРЫЙ" с маслом растительным | (7)      | 60  | 0,966  | 3,920  | 4,903  | 59  | 0,03 | 0,03 | 2,81  | 0,01  | 1,77 | 15,03  | 29,38  | 11,50   | 0,45 | 28,30  | 0,00 | 0,00  | 0,64  |       |        |        |        |       |        |      |      |       |
| 2                     | Макаронные изделия отварные с сыром   | 333 (22) | 220 | 10,999 | 15,879 | 43,407 | 361 | 0,12 | 0,12 | 0,15  | 56,37 | 1,19 | 246,24 | 194,14 | 22,99   | 1,29 | 194,14 | 0,02 | 0,00  | 3,62  |       |        |        |        |       |        |      |      |       |
| 3                     | Какао "NESQUIK" с молоком натуральным | (7)      | 200 | 2,450  | 3,008  | 7,451  | 67  | 0,04 | 0,04 | 1,30  | 20,00 | 0,00 | 120,09 | 90,00  | 14,00   | 0,11 | 90,00  | 0,01 | 0,00  | 2,00  |       |        |        |        |       |        |      |      |       |
| 4                     | Батон нарезной                        | (0)      | 30  | 1,787  | 0,720  | 1,341  | 19  | 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  |       |        |        |        |       |        |      |      |       |
| 5                     | Фрукты                                | (12)     | 180 | 0,541  | 0,602  | 14,990 | 68  | 0,05 | 0,05 | 16,00 | 0,00  | 0,32 | 25,60  | 17,60  | 14,40   | 3,52 | 17,60  | 0,00 | 0,00  | 0,48  |       |        |        |        |       |        |      |      |       |
| <b>Итого:</b>         |                                       |          |     |        |        |        |     |      |      |       |       |      | 16,743 | 24,129 | 72,093  | 572  | 0,24   | 0,24 | 20,27 | 76,37 | 3,28  | 406,96 | 331,12 | 62,89  | 5,37  | 330,03 | 0,03 | 0,01 | 6,74  |
| <b>2 прием пищи</b>   |                                       |          |     |        |        |        |     |      |      |       |       |      |        |        |         |      |        |      |       |       |       |        |        |        |       |        |      |      |       |
| 1                     | Суп из овощей                         | 135 (22) | 250 | 1,482  | 4,458  | 9,674  | 85  | 0,06 | 0,06 | 8,52  | 0,00  | 1,88 | 19,76  | 44,34  | 18,80   | 0,68 | 42,87  | 0,00 | 0,00  | 0,79  |       |        |        |        |       |        |      |      |       |
| 2                     | Сметана                               | (1)      | 5   | 0,103  | 0,620  | 0,157  | 7   | 0,00 | 0,00 | 0,01  | 3,00  | 0,01 | 3,87   | 2,65   | 0,39    | 0,01 | 2,53   | 0,00 | 0,00  | 0,04  |       |        |        |        |       |        |      |      |       |
| 3                     | Говядина отварная                     | (12)     | 10  | 2,394  | 2,118  | 0,000  | 29  | 0,01 | 0,00 | 0,00  | 0,04  | 0,05 | 4,51   | 26,82  | 3,25    | 0,40 | 25,59  | 0,00 | 0,00  | 0,44  |       |        |        |        |       |        |      |      |       |
| 4                     | Зелень петрушки, укропа порциями      | 24 (12)  | 1   | 0,020  | 0,000  | 0,055  | 0   | 0,00 | 0,00 | 0,40  | 0,00  | 0,00 | 1,96   | 0,81   | 0,61    | 0,01 | 0,77   | 0,00 | 0,00  | 0,02  |       |        |        |        |       |        |      |      |       |
| 5                     | Колбаска рыбная (сухень морская)      | (7)      | 100 | 10,566 | 15,006 | 11,489 | 223 | 0,21 | 0,23 | 0,90  | 2,18  | 2,38 | 39,52  | 184,80 | 41,13   | 2,07 | 176,30 | 0,01 | 0,00  | 4,35  |       |        |        |        |       |        |      |      |       |
| 6                     | Рис припущенный                       | 466 (12) | 180 | 3,568  | 4,299  | 40,651 | 216 | 0,04 | 0,04 | 0,00  | 15,12 | 0,25 | 14,51  | 85,62  | 27,92   | 0,63 | 81,68  | 0,01 | 0,00  | 1,74  |       |        |        |        |       |        |      |      |       |
| 7                     | Напиток из курати                     | (7)      | 200 | 0,677  | 0,058  | 18,036 | 75  | 0,00 | 0,00 | 0,77  | 0,00  | 0,85 | 18,01  | 29,57  | 14,17   | 0,49 | 29,57  | 0,00 | 0,00  | 0,48  |       |        |        |        |       |        |      |      |       |
| 8                     | Хлеб "Дарницкий"                      | (12)     | 20  | 1,115  | 0,207  | 8,986  | 42  | 0,02 | 0,02 | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 4,60   | 21,20  | 5,00    | 0,62 | 21,20  | 0,00 | 0,00  | 0,60  |       |        |        |        |       |        |      |      |       |
| 9                     | Булочка "РОМАНТИКА" с повидлом        | (7)      | 50  | 2,454  | 6,873  | 25,071 | 172 | 0,03 | 0,04 | 0,03  | 2,08  | 2,81 | 9,98   | 26,07  | 4,77    | 0,49 | 24,87  | 0,00 | 0,00  | 0,61  |       |        |        |        |       |        |      |      |       |
| <b>Итого:</b>         |                                       |          |     |        |        |        |     |      |      |       |       |      | 22,358 | 33,639 | 114,118 | 849  | 0,37   | 0,39 | 10,53 | 22,40 | 8,23  | 116,73 | 422,48 | 116,04 | 5,41  | 405,39 | 0,03 | 0,01 | 9,06  |
| <b>Итого за день:</b> |                                       |          |     |        |        |        |     |      |      |       |       |      | 39,101 | 57,767 | 186,211 | 1421 | 0,61   | 0,63 | 30,80 | 98,77 | 11,51 | 523,68 | 753,59 | 178,93 | 10,78 | 735,42 | 0,06 | 0,02 | 15,80 |
| <b>2 неделя</b>       |                                       |          |     |        |        |        |     |      |      |       |       |      |        |        |         |      |        |      |       |       |       |        |        |        |       |        |      |      |       |
| <b>1 день</b>         |                                       |          |     |        |        |        |     |      |      |       |       |      |        |        |         |      |        |      |       |       |       |        |        |        |       |        |      |      |       |
| <b>1 прием пищи</b>   |                                       |          |     |        |        |        |     |      |      |       |       |      |        |        |         |      |        |      |       |       |       |        |        |        |       |        |      |      |       |
| 1                     | Каша "Дружба" с маслом                | (7)      | 250 | 6,916  | 7,842  | 45,289 | 279 | 0,14 | 0,15 | 0,60  | 28,88 | 0,21 | 136,20 | 187,72 | 47,29   | 1,09 | 179,08 | 0,02 | 0,00  | 4,62  |       |        |        |        |       |        |      |      |       |
| 2                     | Горький шоколад с молоком натуральным | (7)      | 200 | 3,042  | 3,948  | 14,047 | 104 | 0,04 | 0,04 | 1,30  | 20,00 | 0,00 | 120,09 | 90,00  | 14,00   | 0,11 | 90,00  | 0,01 | 0,00  | 2,00  |       |        |        |        |       |        |      |      |       |
| 3                     | Сыр порциями                          | 97 (12)  | 20  | 4,445  | 5,001  | 0,000  | 63  | 0,01 | 0,01 | 0,14  | 0,04  | 0,08 | 200,00 | 120,00 | 11,00   | 0,14 | 120,00 | 0,01 | 0,00  | 2,00  |       |        |        |        |       |        |      |      |       |
| 4                     | Батон нарезной                        | (0)      | 30  | 1,787  | 0,720  | 1,341  | 19  | 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  |       |        |        |        |       |        |      |      |       |
| 5                     | Фрукты                                | 368 (30) | 200 | 0,576  | 0,564  | 19,694 | 87  | 0,04 | 0,00 | 10,00 | 0,00  | 0,80 | 38,00  | 32,00  | 24,00   | 4,60 | 32,00  | 0,00 | 0,00  | 0,60  |       |        |        |        |       |        |      |      |       |
| <b>Итого:</b>         |                                       |          |     |        |        |        |     |      |      |       |       |      | 16,866 | 18,074 | 80,372  | 552  | 0,23   | 0,20 | 12,04 | 48,92 | 1,09  | 494,29 | 429,72 | 96,29  | 5,94  | 421,08 | 0,04 | 0,01 | 9,22  |
| <b>2 прием пищи</b>   |                                       |          |     |        |        |        |     |      |      |       |       |      |        |        |         |      |        |      |       |       |       |        |        |        |       |        |      |      |       |
| 1                     | Орuchy свежие                         | (12)     | 60  | 0,406  | 0,056  | 1,434  | 8   | 0,02 | 0,02 | 4,20  | 0,00  | 0,06 | 10,20  | 18,00  | 8,40    | 0,30 | 18,00  | 0,00 | 0,00  | 0,60  |       |        |        |        |       |        |      |      |       |
| 2                     | Уха ростовская (из форели)            | 295 (27) | 250 | 8,791  | 5,652  | 14,694 | 145 | 0,09 | 0,10 | 8,40  | 18,00 | 0,21 | 20,00  | 63,13  | 26,49   | 1,23 | 60,22  | 0,01 | 0,00  | 1,12  |       |        |        |        |       |        |      |      |       |
| 3                     | Котлетта домашняя                     | 476 (13) | 100 | 12,884 | 17,031 | 12,037 | 253 | 0,23 | 0,20 | 1,26  | 0,20  | 0,87 | 23,49  | 197,84 | 32,75   | 3,07 | 197,84 | 0,01 | 0,00  | 3,95  |       |        |        |        |       |        |      |      |       |
| 4                     | Салатик отварные                      | 469 (12) | 180 | 5,749  | 5,040  | 41,289 | 234 | 0,10 | 0,00 | 0,00  | 25,20 | 0,98 | 15,11  | 55,46  | 9,90    | 1,01 | 55,46  | 0,00 | 0,00  | 1,27  |       |        |        |        |       |        |      |      |       |
| 5                     | Соус красный основной                 | 528 (12) | 30  | 0,212  | 0,974  | 1,717  | 16  | 0,00 | 0,00 | 0,07  | 1,44  | 0,28 | 2,29   | 3,85   | 1,65    | 0,04 | 3,48   | 0,00 | 0,00  | 0,08  |       |        |        |        |       |        |      |      |       |
| 6                     | Напиток из вишни см                   | (7)      | 200 | 0,169  | 0,047  | 25,589 | 103 | 0,01 | 0,00 | 3,75  | 0,07  | 0,07 | 9,97   | 7,50   | 6,50    | 0,42 | 7,50   | 0,00 | 0,00  | 0,15  |       |        |        |        |       |        |      |      |       |
| 7                     | Хлеб даункики                         | (12)     | 25  | 1,311  | 0,227  | 10,222 | 48  | 0,02 | 0,02 | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 5,06   | 23,05  | 5,44    | 0,67 | 21,99  | 0,00 | 0,00  | 0,66  |       |        |        |        |       |        |      |      |       |

|                                      |          |     |               |               |                |             |             |             |               |               |             |               |               |               |              |               |             |             |              |  |
|--------------------------------------|----------|-----|---------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--|
| 8 Хлеб пшеничный                     | (12)     | 30  | 1,1           | 0,248         | 12,841         | 61          | 0,04        | 0,04        | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 9,24          | 41,24         | 12,27         | 1,02         | 39,34         | 0,00        | 0,00        | 1,08         |  |
| <b>Итого:</b>                        |          |     | <b>31,332</b> | <b>29,276</b> | <b>119,833</b> | <b>868</b>  | <b>0,51</b> | <b>0,39</b> | <b>17,68</b>  | <b>44,92</b>  | <b>2,49</b> | <b>95,36</b>  | <b>409,87</b> | <b>103,40</b> | <b>7,77</b>  | <b>403,85</b> | <b>0,03</b> | <b>0,01</b> | <b>8,89</b>  |  |
| <b>Итого за день:</b>                |          |     | <b>48,198</b> | <b>47,350</b> | <b>200,205</b> | <b>1420</b> | <b>0,74</b> | <b>0,59</b> | <b>29,72</b>  | <b>93,94</b>  | <b>3,57</b> | <b>589,55</b> | <b>839,59</b> | <b>199,69</b> | <b>13,71</b> | <b>824,93</b> | <b>0,07</b> | <b>0,02</b> | <b>18,11</b> |  |
| <b>2 день</b>                        |          |     |               |               |                |             |             |             |               |               |             |               |               |               |              |               |             |             |              |  |
| <b>1 прием пищи</b>                  |          |     |               |               |                |             |             |             |               |               |             |               |               |               |              |               |             |             |              |  |
| 1 Тфтели мясные с хлебом             | 422 (12) | 110 | 6,809         | 15,177        | 10,990         | 208         | 0,12        | 0,12        | 1,49          | 1,58          | 3,35        | 34,53         | 103,50        | 19,25         | 1,40         | 101,80        | 0,01        | 0,00        | 1,99         |  |
| 2 Порр картофельное                  | 472 (12) | 190 | 3,132         | 5,022         | 23,044         | 150         | 0,14        | 0,16        | 12,45         | 18,36         | 0,17        | 43,77         | 100,52        | 34,11         | 1,24         | 95,90         | 0,01        | 0,00        | 1,86         |  |
| 3 Чай с сахаром                      | 629 (12) | 200 | 0,159         | 0,000         | 8,742          | 38          | 0,00        | 0,00        | 0,04          | 0,00          | 0,00        | 4,52          | 7,18          | 3,83          | 0,74         | 6,85          | 0,00        | 0,00        | 0,02         |  |
| 4 Хлеб пшеничный                     | (12)     | 50  | 3,018         | 0,414         | 21,401         | 101         | 0,06        | 0,07        | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 15,40         | 68,73         | 20,44         | 1,70         | 65,57         | 0,01        | 0,00        | 1,76         |  |
| 5 Йогурт в инд ул                    | 898 (22) | 90  | 2,053         | 2,115         | 9,292          | 64          | 0,05        | 0,00        | 1,62          | 36,00         | 0,00        | 217,90        | 189,20        | 27,00         | 0,18         | 169,20        | 0,02        | 0,00        | 4,50         |  |
| <b>Итого:</b>                        |          |     | <b>15,171</b> | <b>22,708</b> | <b>73,470</b>  | <b>559</b>  | <b>0,38</b> | <b>0,35</b> | <b>15,60</b>  | <b>55,94</b>  | <b>3,53</b> | <b>316,13</b> | <b>449,13</b> | <b>104,63</b> | <b>5,25</b>  | <b>439,32</b> | <b>0,04</b> | <b>0,01</b> | <b>10,14</b> |  |
| <b>2 прием пищи</b>                  |          |     |               |               |                |             |             |             |               |               |             |               |               |               |              |               |             |             |              |  |
| 1 Салат из свеклы с яблоками и/р     | 27 (5)   | 60  | 0,577         | 1,801         | 6,346          | 44          | 0,01        | 0,01        | 5,96          | 0,00          | 0,87        | 21,38         | 20,21         | 10,82         | 1,02         | 20,21         | 0,00        | 0,00        | 0,48         |  |
| 2 Суп картофельный с колбасой        | Агт (7)  | 250 | 4,630         | 7,725         | 13,178         | 141         | 0,16        | 0,16        | 17,34         | 10,83         | 0,30        | 31,97         | 109,54        | 28,14         | 1,44         | 109,54        | 0,01        | 0,00        | 2,51         |  |
| 3 Зелень петрушки, укропа порциями   | 24 (12)  | 1   | 0,020         | 0,000         | 0,055          | 0           | 0,00        | 0,00        | 0,40          | 0,00          | 0,00        | 1,96          | 0,81          | 0,61          | 0,01         | 0,77          | 0,00        | 0,00        | 0,02         |  |
| 4 Говядина по-строгановски           | 387 (12) | 100 | 12,437        | 18,251        | 4,055          | 230         | 0,06        | 0,02        | 1,11          | 16,22         | 2,62        | 22,13         | 157,46        | 20,43         | 2,15         | 157,46        | 0,01        | 0,00        | 2,56         |  |
| 5 Рис отварной                       | 465 (12) | 180 | 3,687         | 5,394         | 41,836         | 231         | 0,04        | 0,04        | 0,00          | 19,44         | 0,27        | 6,66          | 86,78         | 28,21         | 0,58         | 82,77         | 0,01        | 0,00        | 1,76         |  |
| 6 Напиток апельсиновый               | 899 (22) | 200 | 0,000         | 0,000         | 13,023         | 52          | 0,00        | 0,00        | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 0,40          | 0,00          | 0,00          | 0,04         | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 0,00         |  |
| 7 Хлеб пшеничный                     | (12)     | 50  | 3,018         | 0,414         | 21,401         | 101         | 0,06        | 0,07        | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 15,40         | 68,73         | 20,44         | 1,70         | 65,57         | 0,01        | 0,00        | 1,76         |  |
| 8 Хлеб "Дарницкий"                   | (12)     | 50  | 2,788         | 0,517         | 22,466         | 106         | 0,05        | 0,05        | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 11,50         | 53,00         | 12,50         | 1,55         | 53,00         | 0,00        | 0,00        | 1,50         |  |
| 9 Фрукты                             | (12)     | 180 | 0,608         | 0,677         | 16,864         | 78          | 0,05        | 0,05        | 18,00         | 0,00          | 0,36        | 26,80         | 19,80         | 16,20         | 3,96         | 19,80         | 0,00        | 0,00        | 0,54         |  |
| <b>Итого:</b>                        |          |     | <b>27,765</b> | <b>34,778</b> | <b>139,223</b> | <b>981</b>  | <b>0,45</b> | <b>0,42</b> | <b>42,81</b>  | <b>46,49</b>  | <b>4,42</b> | <b>140,20</b> | <b>516,31</b> | <b>137,36</b> | <b>12,45</b> | <b>509,13</b> | <b>0,04</b> | <b>0,01</b> | <b>11,13</b> |  |
| <b>Итого за день:</b>                |          |     | <b>42,936</b> | <b>57,486</b> | <b>212,693</b> | <b>1540</b> | <b>0,83</b> | <b>0,76</b> | <b>58,41</b>  | <b>102,43</b> | <b>7,94</b> | <b>456,33</b> | <b>965,44</b> | <b>241,99</b> | <b>17,71</b> | <b>948,44</b> | <b>0,08</b> | <b>0,02</b> | <b>21,27</b> |  |
| <b>3 день</b>                        |          |     |               |               |                |             |             |             |               |               |             |               |               |               |              |               |             |             |              |  |
| <b>1 прием пищи</b>                  |          |     |               |               |                |             |             |             |               |               |             |               |               |               |              |               |             |             |              |  |
| 1 Томаты свежие                      | (7)      | 60  | 0,558         | 0,113         | 2,180          | 12          | 0,04        | 0,04        | 15,00         | 0,00          | 0,12        | 8,40          | 15,60         | 12,00         | 0,54         | 15,60         | 0,00        | 0,00        | 0,36         |  |
| 2 Гуляш из цыпленка (грудка)         | (7)      | 100 | 11,344        | 5,628         | 3,826          | 111         | 0,01        | 0,02        | 0,80          | 0,00          | 1,44        | 7,14          | 14,43         | 4,28          | 0,18         | 13,76         | 0,00        | 0,00        | 0,29         |  |
| 3 Макароны из твердых сортов пшеницы | 469 (12) | 180 | 5,749         | 5,040         | 41,289         | 234         | 0,10        | 0,10        | 0,00          | 25,20         | 0,98        | 15,11         | 55,46         | 9,90          | 1,01         | 55,46         | 0,00        | 0,00        | 1,27         |  |
| 4 Кофейный напиток на молоке         | (7)      | 200 | 2,303         | 2,647         | 12,856         | 84          | 0,03        | 0,03        | 0,52          | 12,00         | 0,00        | 105,86        | 78,30         | 12,18         | 0,11         | 74,70         | 0,01        | 0,00        | 1,76         |  |
| 5 Хлеб пшеничный                     | (12)     | 35  | 2,113         | 0,290         | 14,981         | 71          | 0,05        | 0,05        | 0,00          | 10,78         | 0,00        | 48,11         | 14,31         | 1,19          | 45,90        | 0,00          | 0,00        | 1,23        |              |  |
| 6 Фрукты                             | (7)      | 100 | 0,676         | 0,376         | 7,744          | 37          | 0,02        | 0,04        | 180,00        | 0,00          | 0,00        | 40,00         | 34,00         | 25,00         | 0,80         | 34,00         | 0,00        | 0,00        | 1,00         |  |
| <b>Итого:</b>                        |          |     | <b>22,743</b> | <b>14,094</b> | <b>82,877</b>  | <b>549</b>  | <b>0,25</b> | <b>0,28</b> | <b>196,32</b> | <b>37,20</b>  | <b>2,54</b> | <b>187,30</b> | <b>245,90</b> | <b>77,67</b>  | <b>3,82</b>  | <b>239,42</b> | <b>0,02</b> | <b>0,01</b> | <b>5,91</b>  |  |
| <b>2 прием пищи</b>                  |          |     |               |               |                |             |             |             |               |               |             |               |               |               |              |               |             |             |              |  |
| 1 Курица консервированная            | 724 (12) | 60  | 1,115         | 0,226         | 8,432          | 40          | 0,01        | 0,01        | 2,88          | 0,00          | 0,42        | 3,00          | 30,00         | 0,00          | 0,24         | 30,00         | 0,00        | 0,00        | 0,60         |  |
| 2 Борщ с капустой и картофелем       | 110 (22) | 250 | 1,417         | 3,717         | 11,191         | 84          | 0,04        | 0,04        | 7,40          | 0,00          | 1,59        | 29,46         | 42,35         | 20,39         | 0,89         | 40,40         | 0,00        | 0,00        | 0,87         |  |
| 3 Сметана                            | (1)      | 5   | 0,103         | 0,620         | 0,157          | 7           | 0,00        | 0,00        | 0,01          | 3,00          | 0,01        | 3,87          | 2,65          | 0,39          | 0,01         | 2,53          | 0,00        | 0,00        | 0,04         |  |
| 4 Зелень петрушки, укропа порциями   | 24 (12)  | 1   | 0,020         | 0,000         | 0,055          | 0           | 0,00        | 0,00        | 0,40          | 0,00          | 0,00        | 1,96          | 0,81          | 0,61          | 0,01         | 0,77          | 0,00        | 0,00        | 0,02         |  |

|  |          |     |        |        |         |      |      |      |        |       |      |        |        |        |       |        |      |      |       |  |
|--|----------|-----|--------|--------|---------|------|------|------|--------|-------|------|--------|--------|--------|-------|--------|------|------|-------|--|
| 5 Г оварина отварная                   | (12)     | 10  | 2,3    | 2,118  | 0,000   | 29   | 0,01 | 0,00 | 0,00   | 0,04  | 0,05 | 4,51   | 26,82  | 3,25   | 0,40  | 25,59  | 0,00 | 0,00 | 0,44  |  |
| 6 Биточки полтавские                   | (0)      | 100 | 10,888 | 12,470 | 13,789  | 211  | 0,15 | 0,14 | 0,00   | 0,10  | 0,70 | 15,10  | 158,48 | 29,89  | 2,69  | 151,19 | 0,01 | 0,00 | 3,27  |  |
| 7 Режка отварная расолыштвта с м/с     | 463 (12) | 180 | 8,388  | 6,048  | 41,403  | 254  | 0,26 | 0,29 | 0,00   | 15,12 | 0,58 | 16,74  | 217,40 | 144,74 | 4,86  | 207,41 | 0,01 | 0,00 | 4,43  |  |
| 8 Соус томатный                        | 587 (22) | 30  | 0,283  | 1,636  | 1,802   | 23   | 0,01 | 0,01 | 0,06   | 6,48  | 0,04 | 2,88   | 4,85   | 2,22   | 0,04  | 4,63   | 0,00 | 0,00 | 0,12  |  |
| 9 Напиток из курати                    | (7)      | 200 | 0,677  | 0,058  | 18,036  | 75   | 0,00 | 0,00 | 0,77   | 0,00  | 0,85 | 16,01  | 29,57  | 14,17  | 0,49  | 29,57  | 0,00 | 0,00 | 0,46  |  |
| 10 Хлеб "Дарницкий"                    | (12)     | 25  | 1,394  | 0,259  | 11,233  | 53   | 0,03 | 0,03 | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 5,75   | 26,50  | 6,26   | 0,78  | 26,50  | 0,00 | 0,00 | 0,75  |  |
| 11 Хлеб пшеничный                      | (12)     | 35  | 2,113  | 0,290  | 14,981  | 71   | 0,06 | 0,05 | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 10,78  | 48,11  | 14,31  | 1,19  | 45,90  | 0,00 | 0,00 | 1,23  |  |
| 12 Вафли                               | (7)      | 20  | 0,541  | 0,526  | 15,506  | 69   | 0,00 | 0,00 | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 0,00  |  |
| Итого:                                 |          |     | 29,303 | 27,968 | 136,594 | 915  | 0,56 | 0,57 | 11,52  | 24,74 | 4,24 | 112,07 | 587,54 | 236,02 | 11,60 | 564,48 | 0,04 | 0,01 | 12,23 |  |
| Итого за день:                         |          |     | 52,046 | 42,062 | 219,482 | 1485 | 0,80 | 0,88 | 207,84 | 61,94 | 6,78 | 299,37 | 833,44 | 313,69 | 16,42 | 803,91 | 0,06 | 0,02 | 18,14 |  |
| <b>4 День</b>                          |          |     |        |        |         |      |      |      |        |       |      |        |        |        |       |        |      |      |       |  |
| <b>1 прием пищи</b>                    |          |     |        |        |         |      |      |      |        |       |      |        |        |        |       |        |      |      |       |  |
| 1 Пудинг из творога запеченный         | 362 (22) | 180 | 23,482 | 17,088 | 22,752  | 339  | 0,10 | 0,10 | 0,70   | 27,10 | 0,80 | 243,02 | 351,82 | 41,01  | 1,42  | 351,62 | 0,03 | 0,01 | 9,49  |  |
| 2 Молоко стуженное                     | (12)     | 30  | 1,901  | 0,056  | 16,290  | 73   | 0,02 | 0,02 | 0,30   | 0,00  | 0,06 | 95,10  | 68,70  | 10,20  | 0,06  | 68,70  | 0,01 | 0,00 | 1,80  |  |
| 3 Чай с сахаром                        | 629 (12) | 200 | 0,159  | 0,000  | 8,742   | 36   | 0,00 | 0,00 | 0,04   | 0,00  | 0,00 | 4,62   | 7,18   | 3,83   | 0,74  | 6,86   | 0,00 | 0,00 | 0,02  |  |
| 4 Батон пшеничный с отрубями           | (0)      | 40  | 2,383  | 0,960  | 1,789   | 25   | 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  |  |
| 5 Фрукты                               | (12)     | 180 | 0,608  | 0,677  | 16,884  | 76   | 0,05 | 0,05 | 18,00  | 0,00  | 0,36 | 28,80  | 19,80  | 16,20  | 3,96  | 19,80  | 0,00 | 0,00 | 0,54  |  |
| Итого:                                 |          |     | 28,543 | 18,780 | 66,437  | 549  | 0,17 | 0,17 | 19,04  | 27,10 | 1,22 | 371,54 | 447,29 | 71,24  | 6,18  | 446,96 | 0,04 | 0,01 | 11,85 |  |
| <b>2 прием пищи</b>                    |          |     |        |        |         |      |      |      |        |       |      |        |        |        |       |        |      |      |       |  |
| 1 Огурцы свежие                        | (12)     | 60  | 0,406  | 0,056  | 1,434   | 8    | 0,02 | 0,02 | 4,20   | 0,00  | 0,06 | 10,20  | 18,00  | 8,40   | 0,30  | 18,00  | 0,00 | 0,00 | 0,60  |  |
| 2 Рассольник Ленинградский с перловкой | 132 (22) | 250 | 1,931  | 5,062  | 16,180  | 118  | 0,11 | 0,11 | 16,75  | 0,00  | 2,40 | 17,65  | 71,86  | 25,86  | 0,97  | 71,86  | 0,01 | 0,00 | 1,35  |  |
| 3 Зелень петрушки, укропа порционными  | 24 (12)  | 1   | 0,020  | 0,000  | 0,055   | 0    | 0,00 | 0,00 | 0,40   | 0,00  | 0,00 | 1,96   | 0,81   | 0,61   | 0,01  | 0,77   | 0,00 | 0,00 | 0,02  |  |
| 4 Сметана                              | (1)      | 10  | 0,207  | 1,241  | 0,313   | 13   | 0,00 | 0,00 | 0,02   | 6,00  | 0,02 | 7,74   | 5,31   | 0,76   | 0,02  | 5,06   | 0,00 | 0,00 | 0,09  |  |
| 5 Говядина отварная                    | (12)     | 10  | 2,364  | 2,118  | 0,000   | 29   | 0,01 | 0,00 | 0,00   | 0,04  | 0,05 | 4,51   | 26,82  | 3,25   | 0,40  | 25,59  | 0,00 | 0,00 | 0,44  |  |
| 6 Рыб из грудки курной                 | 394 (12) | 250 | 14,867 | 13,192 | 30,840  | 302  | 0,24 | 0,24 | 38,96  | 0,00  | 4,64 | 23,88  | 118,91 | 46,42  | 1,80  | 118,91 | 0,01 | 0,00 | 2,07  |  |
| 7 Напиток из сухофруктов               | 705 (22) | 200 | 0,477  | 0,066  | 23,480  | 96   | 0,00 | 0,00 | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 0,40   | 0,00   | 0,00   | 0,04  | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 0,00  |  |
| 8 Хлеб дарницкий                       | (12)     | 45  | 2,359  | 0,408  | 18,400  | 87   | 0,04 | 0,04 | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 9,11   | 41,50  | 9,79   | 1,21  | 39,59  | 0,00 | 0,00 | 1,18  |  |
| 9 Хлеб пшеничный                       | (12)     | 50  | 3,018  | 0,414  | 21,401  | 101  | 0,06 | 0,07 | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 15,40  | 68,73  | 20,44  | 1,70  | 65,57  | 0,01 | 0,00 | 1,76  |  |
| 10 Печенье                             | (0)      | 35  | 2,129  | 3,685  | 18,557  | 116  | 0,00 | 0,00 | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 0,00  |  |
| Итого:                                 |          |     | 27,777 | 26,243 | 130,680 | 870  | 0,47 | 0,48 | 60,33  | 6,04  | 7,17 | 90,85  | 351,94 | 115,58 | 6,45  | 345,35 | 0,03 | 0,01 | 7,51  |  |
| Итого за день:                         |          |     | 56,321 | 46,023 | 197,097 | 1419 | 0,64 | 0,65 | 79,36  | 33,14 | 8,39 | 462,39 | 799,23 | 186,82 | 12,63 | 792,32 | 0,07 | 0,02 | 19,36 |  |
| <b>5 День</b>                          |          |     |        |        |         |      |      |      |        |       |      |        |        |        |       |        |      |      |       |  |
| <b>1 прием пищи</b>                    |          |     |        |        |         |      |      |      |        |       |      |        |        |        |       |        |      |      |       |  |
| 1 Кукуруза консервированная            | 724 (12) | 60  | 1,115  | 0,226  | 8,432   | 40   | 0,01 | 0,01 | 2,88   | 0,00  | 0,42 | 3,00   | 30,00  | 0,00   | 0,24  | 30,00  | 0,00 | 0,00 | 0,60  |  |
| 2 Котлеты рубленые из курной грудки    | (7)      | 100 | 14,639 | 6,082  | 13,079  | 166  | 0,05 | 0,05 | 0,12   | 2,88  | 1,34 | 34,50  | 71,72  | 18,34  | 1,26  | 68,43  | 0,01 | 0,00 | 1,87  |  |
| 3 Рис отварной                         | 465 (12) | 180 | 3,687  | 5,394  | 41,836  | 231  | 0,04 | 0,04 | 0,00   | 19,44 | 0,27 | 6,66   | 86,78  | 28,21  | 0,58  | 82,77  | 0,01 | 0,00 | 1,76  |  |
| 4 Соус красный основной                | 528 (12) | 50  | 0,353  | 1,623  | 2,861   | 27   | 0,01 | 0,01 | 0,12   | 2,40  | 0,47 | 3,17   | 5,95   | 2,72   | 0,07  | 5,69   | 0,00 | 0,00 | 0,19  |  |

|    |                                   |           |               |               |                |             |             |             |              |              |             |               |               |               |             |               |             |             |             |      |
|----|-----------------------------------|-----------|---------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|------|
| 4  | Соев крахмал основной             | 528 (12)  | 50            | 1,623         | 2,861          | 27          | 0,01        | 0,01        | 0,12         | 2,40         | 0,47        | 3,17          | 5,95          | 2,72          | 0,07        | 5,68          | 0,00        | 0,00        | 0,13        |      |
| 5  | Чай с лимонном                    | 629 (12)  | 207           | 0,209         | 8,925          | 37          | 0,00        | 0,00        | 1,16         | 0,00         | 0,01        | 7,08          | 8,52          | 4,56          | 0,78        | 8,13          | 0,00        | 0,00        | 0,05        |      |
| 6  | Хлеб пшеничный                    | (12)      | 40            | 2,415         | 0,331          | 17,121      | 81          | 0,05        | 0,06         | 0,00         | 0,00        | 12,32         | 54,98         | 15,39         | 1,36        | 52,46         | 0,00        | 0,00        | 1,41        |      |
| 7  | Фрукты                            | 368 (30)  | 120           | 0,811         | 8,504          | 40          | 0,07        | 0,07        | 45,60        | 0,00         | 0,24        | 42,00         | 20,40         | 13,20         | 0,12        | 20,40         | 0,00        | 0,00        | 0,36        |      |
|    | <b>Итого:</b>                     |           | <b>20,593</b> | <b>12,281</b> | <b>88,361</b>  | <b>546</b>  | <b>0,22</b> | <b>0,23</b> | <b>48,43</b> | <b>21,19</b> | <b>2,37</b> | <b>102,68</b> | <b>241,70</b> | <b>76,85</b>  | <b>4,06</b> | <b>232,21</b> | <b>0,02</b> | <b>0,01</b> | <b>5,40</b> |      |
|    | <b>2 прием пищи</b>               |           |               |               |                |             |             |             |              |              |             |               |               |               |             |               |             |             |             |      |
| 1  | Суп гороховый                     | 139 (22)  | 200           | 3,771         | 2,763          | 13,477      | 94          | 0,13        | 0,05         | 3,68         | 9,60        | 0,17          | 28,53         | 75,67         | 28,75       | 1,40          | 72,19       | 0,01        | 0,00        | 1,38 |
| 2  | Зелень петрушки, укропа порциями  | 24 (12)   | 1             | 0,020         | 0,055          | 0           | 0,00        | 0,00        | 0,40         | 0,00         | 0,00        | 1,96          | 0,81          | 0,61          | 0,01        | 0,77          | 0,00        | 0,00        | 0,02        |      |
| 3  | Грудка отварная                   | (7)       | 15            | 3,223         | 0,702          | 0,000       | 19          | 0,00        | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,97          | 0,20          | 0,06          | 0,01        | 0,19          | 0,00        | 0,00        | 0,01        |      |
| 4  | Гельмени отварные                 | (12)      | 200           | 16,414        | 13,564         | 50,936      | 391         | 0,00        | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 9,66          | 1,97          | 0,58          | 0,08        | 1,97          | 0,00        | 0,00        | 0,05        |      |
| 5  | Масло сливочное                   | (12)      | 5             | 0,055         | 3,408          | 0,081       | 31          | 0,00        | 0,00         | 0,00         | 20,00       | 0,05          | 1,20          | 1,50          | 0,00        | 0,01          | 1,50        | 0,00        | 0,00        | 0,03 |
| 6  | Сметана                           | (1)       | 20            | 0,413         | 2,482          | 0,628       | 26          | 0,00        | 0,00         | 0,03         | 12,00       | 0,05          | 15,49         | 10,61         | 1,57        | 0,03          | 10,13       | 0,00        | 0,00        | 0,18 |
| 7  | Напиток из черной смородины с/м   | (7)       | 200           | 0,085         | 0,040          | 13,785      | 56          | 0,00        | 0,00         | 9,60         | 0,00        | 0,07          | 4,20          | 3,45          | 3,24        | 0,17          | 3,29        | 0,00        | 0,00        | 0,11 |
| 8  | Хлеб "Дарницкий"                  | (12)      | 20            | 1,115         | 0,207          | 8,986       | 42          | 0,02        | 0,02         | 0,00         | 0,00        | 0,00          | 4,60          | 21,20         | 5,00        | 0,62          | 21,20       | 0,00        | 0,00        | 0,60 |
| 9  | Сырная паюшка                     | 17 (9)    | 40            | 4,095         | 14,233         | 16,454      | 210         | 0,05        | 0,05         | 4,44         | 5,74        | 76,12         | 69,76         | 8,40          | 0,42        | 69,76         | 0,01        | 0,00        | 1,36        |      |
|    | <b>Итого:</b>                     |           | <b>29,202</b> | <b>37,398</b> | <b>104,401</b> | <b>871</b>  | <b>0,21</b> | <b>0,12</b> | <b>13,80</b> | <b>46,04</b> | <b>6,07</b> | <b>142,73</b> | <b>185,16</b> | <b>46,19</b>  | <b>2,76</b> | <b>180,99</b> | <b>0,01</b> | <b>0,00</b> | <b>3,73</b> |      |
|    | <b>Итого за день:</b>             |           | <b>49,795</b> | <b>49,659</b> | <b>192,762</b> | <b>1417</b> | <b>0,43</b> | <b>0,35</b> | <b>62,23</b> | <b>67,24</b> | <b>8,44</b> | <b>246,40</b> | <b>426,86</b> | <b>123,04</b> | <b>6,82</b> | <b>413,20</b> | <b>0,03</b> | <b>0,01</b> | <b>9,13</b> |      |
|    | <b>6 день</b>                     |           |               |               |                |             |             |             |              |              |             |               |               |               |             |               |             |             |             |      |
|    | <b>1 прием пищи</b>               |           |               |               |                |             |             |             |              |              |             |               |               |               |             |               |             |             |             |      |
| 1  | Салат "СТЕПНОЙ" из разных овощей  | (7)       | 60            | 1,276         | 9,108          | 3,661       | 102         | 0,03        | 0,03         | 2,81         | 0,01        | 4,07          | 13,44         | 32,28         | 11,27       | 0,46          | 31,18       | 0,00        | 0,00        | 0,70 |
| 2  | "Бигус" (гушевая капуста с мясом) | 635 (1)   | 160           | 6,289         | 22,169         | 6,517       | 251         | 0,26        | 0,26         | 7,24         | 0,00        | 3,63          | 21,88         | 91,64         | 17,68       | 1,05          | 91,64       | 0,01        | 0,00        | 1,72 |
| 3  | Чай с сахаром                     | 629 (12)  | 200           | 0,159         | 0,000          | 8,742       | 36          | 0,00        | 0,00         | 0,04         | 0,00        | 0,00          | 4,62          | 7,18          | 3,83        | 0,74          | 6,85        | 0,00        | 0,00        | 0,02 |
| 4  | Хлеб "Дарницкий"                  | (12)      | 40            | 2,231         | 0,414          | 17,973      | 86          | 0,04        | 0,04         | 0,00         | 0,00        | 9,20          | 42,40         | 10,00         | 1,24        | 42,40         | 0,00        | 0,00        | 1,20        |      |
| 5  | Фрукты                            | (12)      | 170           | 0,575         | 0,639          | 15,927      | 72          | 0,05        | 0,05         | 17,00        | 0,00        | 0,34          | 27,20         | 18,70         | 15,30       | 3,74          | 18,70       | 0,00        | 0,00        | 0,51 |
|    | <b>Итого:</b>                     |           | <b>10,540</b> | <b>32,330</b> | <b>62,821</b>  | <b>544</b>  | <b>0,39</b> | <b>0,38</b> | <b>27,10</b> | <b>0,01</b>  | <b>8,04</b> | <b>76,34</b>  | <b>192,39</b> | <b>68,08</b>  | <b>7,23</b> | <b>190,96</b> | <b>0,01</b> | <b>0,00</b> | <b>4,15</b> |      |
|    | <b>2 прием пищи</b>               |           |               |               |                |             |             |             |              |              |             |               |               |               |             |               |             |             |             |      |
| 1  | Оурды соевые                      | T/24 (12) | 60            | 0,406         | 0,056          | 0,975       | 6           | 0,01        | 0,01         | 3,00         | 0,00        | 0,06          | 13,80         | 14,40         | 8,40        | 0,36          | 14,40       | 0,00        | 0,00        | 0,60 |
| 2  | Суп картофельный с рисом          | 136 (22)  | 200           | 1,372         | 1,691          | 12,170      | 69          | 0,06        | 0,07         | 5,28         | 5,76        | 0,12          | 14,14         | 44,79         | 17,60       | 0,64          | 42,73       | 0,00        | 0,00        | 0,81 |
| 3  | Зелень петрушки, укропа порциями  | 24 (12)   | 1             | 0,020         | 0,000          | 0,055       | 0           | 0,00        | 0,00         | 0,40         | 0,00        | 0,00          | 1,96          | 0,81          | 0,61        | 0,01          | 0,77        | 0,00        | 0,00        | 0,02 |
| 4  | Свинина отварная                  | (12)      | 10            | 2,039         | 5,260          | 0,053       | 56          | 0,08        | 0,08         | 0,02         | 0,00        | 0,07          | 5,06          | 28,70         | 4,43        | 0,32          | 28,68       | 0,00        | 0,00        | 0,53 |
| 5  | Котлета "Рыбка" (оухунь морской)  | (7)       | 90            | 9,885         | 13,937         | 11,021      | 209         | 0,19        | 0,21         | 0,80         | 3,92        | 2,14          | 42,48         | 177,62        | 38,40       | 1,80          | 168,88      | 0,01        | 0,00        | 4,14 |
| 6  | Пюре картофельное                 | 472 (12)  | 150           | 2,610         | 4,168          | 19,203      | 125         | 0,12        | 0,13         | 10,38        | 15,30       | 0,14          | 36,48         | 83,77         | 28,42       | 1,04          | 79,92       | 0,01        | 0,00        | 1,55 |
| 7  | Напиток из плодов шиповника       | 705 (22)  | 200           | 0,254         | 0,116          | 16,921      | 70          | 0,01        | 0,01         | 52,00        | 0,00        | 0,27          | 5,32          | 1,39          | 1,39        | 0,27          | 1,33        | 0,00        | 0,00        | 0,04 |
| 8  | Хлеб "Дарницкий"                  | (12)      | 20            | 1,115         | 0,207          | 8,986       | 42          | 0,02        | 0,02         | 0,00         | 0,00        | 0,00          | 4,60          | 21,20         | 5,00        | 0,62          | 21,20       | 0,00        | 0,00        | 0,60 |
| 9  | Хлеб пшеничный                    | (12)      | 20            | 1,207         | 0,165          | 8,580       | 41          | 0,03        | 0,03         | 0,00         | 0,00        | 0,00          | 6,16          | 27,49         | 8,18        | 0,66          | 26,23       | 0,00        | 0,00        | 0,70 |
| 10 | Коржи молочные                    | 102 (8)   | 45            | 2,641         | 5,090          | 29,512      | 174         | 0,05        | 0,05         | 0,06         | 0,91        | 1,54          | 12,14         | 29,74         | 5,42        | 0,39          | 29,70       | 0,00        | 0,00        | 0,70 |
|    | <b>Итого:</b>                     |           | <b>21,549</b> | <b>30,690</b> | <b>107,456</b> | <b>792</b>  | <b>0,57</b> | <b>0,62</b> | <b>71,94</b> | <b>25,89</b> | <b>4,35</b> | <b>142,16</b> | <b>429,30</b> | <b>117,85</b> | <b>6,13</b> | <b>413,83</b> | <b>0,04</b> | <b>0,01</b> | <b>9,69</b> |      |



|  |      |        |         |      |      |      |       |       |      |        |        |        |       |        |      |      |       |
|--|------|--------|---------|------|------|------|-------|-------|------|--------|--------|--------|-------|--------|------|------|-------|
| Итого за день:                                 | 32,0 | 63,021 | 160,277 | 1337 | 0,96 | 0,99 | 99,04 | 26,90 | 12,0 | 218,49 | 621,70 | 175,93 | 13,35 | 604,79 | 0,05 | 0,01 | 13,85 |
| Всего: 16102 : 12 = 1342 ккал                  |      |        |         |      |      |      |       |       |      |        |        |        |       |        |      |      |       |
| Всего: 536,690 : 12 = 44,724 грамм белка       |      |        |         |      |      |      |       |       |      |        |        |        |       |        |      |      |       |
| Всего: 540,252 : 12 = 45,021 грамм жира        |      |        |         |      |      |      |       |       |      |        |        |        |       |        |      |      |       |
| Всего: 2279,148 : 12 = 189,929 грамм углеводов |      |        |         |      |      |      |       |       |      |        |        |        |       |        |      |      |       |
| Всего: 7,78 : 12 = 0,65 мг витамина В1         |      |        |         |      |      |      |       |       |      |        |        |        |       |        |      |      |       |
| Всего: 7,39 : 12 = 0,62 мг витамина В2         |      |        |         |      |      |      |       |       |      |        |        |        |       |        |      |      |       |
| Всего: 1060,84 : 12 = 88,40 мг витамина С      |      |        |         |      |      |      |       |       |      |        |        |        |       |        |      |      |       |
| Всего: 576,72 : 12 = 48,06 мг витамина А       |      |        |         |      |      |      |       |       |      |        |        |        |       |        |      |      |       |
| Всего: 87,49 : 12 = 7,29 мг витамина Д         |      |        |         |      |      |      |       |       |      |        |        |        |       |        |      |      |       |
| Всего: 3656,44 : 12 = 304,70 мг кальция        |      |        |         |      |      |      |       |       |      |        |        |        |       |        |      |      |       |
| Всего: 8164,38 : 12 = 680,37 мг фосфора        |      |        |         |      |      |      |       |       |      |        |        |        |       |        |      |      |       |
| Всего: 2412,37 : 12 = 201,03 мг магния         |      |        |         |      |      |      |       |       |      |        |        |        |       |        |      |      |       |
| Всего: 154,15 : 12 = 12,85 мг железа           |      |        |         |      |      |      |       |       |      |        |        |        |       |        |      |      |       |
| Всего: 7932,13 : 12 = 661,01 мг калия          |      |        |         |      |      |      |       |       |      |        |        |        |       |        |      |      |       |
| Всего: 0,53 : 12 = 0,05 мг йода                |      |        |         |      |      |      |       |       |      |        |        |        |       |        |      |      |       |
| Всего: 0,18 : 12 = 0,02 мг селена              |      |        |         |      |      |      |       |       |      |        |        |        |       |        |      |      |       |
| Всего: 177,06 : 12 = 14,76 мг фтора            |      |        |         |      |      |      |       |       |      |        |        |        |       |        |      |      |       |

Технолог

Примечание:

- 1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.
- 5 - Диетический сборник.Изд. 1989г.
- 7 - Техникo - технологическая карта
- 8 - Сборник мучных кондит.булочных изделий.Изд.1986г.
- 9 - Сборник №14
- 12 - Сб.рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП 1994г
- 13 - Сб.рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП 1997г
- 22 - Сборник рецептур блюд и кулинар. изделий для ПОП при общеобр. школах 2004 г
- 27 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП, 1981 год
- 30 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (Москва 2011г

57% от суточного рациона