

**ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ В МО СЕВЕРСКИЙ РАЙОН**

**1 день**

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |             |            |             |            |            | Минеральные вещества |              |                |             |                |              | № рецептуры | Сборник рецептур |       |        |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|------------|----------------------|--------------|----------------|-------------|----------------|--------------|-------------|------------------|-------|--------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг     | С, мг       | А, мг      | Е, мг       | Д, мкг     | В2, мг     | Са, мг               | Mg, мг       | Р, мг          | Fe, мг      | К, мг          | I, мкг       |             |                  | F, мг | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>                              |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |            |            |                      |              |                |             |                |              |             |                  |       |        |
| КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА        | 200          | 6,6              | 8,5         | 33,6         | 214,2                         | 0,1        | 0,7         | 0,1        | 0,7         | 0,1        | 0,2        | 141,3                | 34,5         | 151,5          | 0,7         | 244,0          | 12,8         | 0,0         | 0,0              | 175   | 2017   |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ                  | 55           | 7,0              | 12,6        | 15,2         | 252,7                         | 0,1        | 0,1         | 0,1        | 1,0         | 0,2        | 0,1        | 184,4                | 16,9         | 127,5          | 0,8         | 58,6           | 0,0          | 0,0         | 0,0              | 3     | 2008   |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                  | 180          | 3,0              | 2,2         | 12,6         | 82,7                          | 0,0        | 0,5         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,1        | 100,1                | 17,1         | 79,1           | 0,4         | 152,3          | 8,1          | 0,0         | 0,0              | 379   | 2017   |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/            | 100          | 0,4              | 0,4         | 9,8          | 47,0                          | 0,0        | 10,0        | 0,0        | 0,6         | 0,0        | 0,0        | 16,0                 | 8,0          | 11,0           | 2,2         | 278,0          | 2,0          | 0,0         | 0,0              | 338   | 2017   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 40           | 2,2              | 0,4         | 19,8         | 92,0                          | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 0,0                  | 0,0          | 0,0            | 0,0         | 0,0            | 0,0          | 0,0         | 0,0              | ПП    | 2020   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>575</b>   | <b>19,2</b>      | <b>24,1</b> | <b>91,0</b>  | <b>688,6</b>                  | <b>0,2</b> | <b>11,3</b> | <b>0,2</b> | <b>2,4</b>  | <b>0,4</b> | <b>0,4</b> | <b>441,8</b>         | <b>76,5</b>  | <b>369,0</b>   | <b>4,1</b>  | <b>732,9</b>   | <b>22,9</b>  | <b>0,0</b>  | <b>0,0</b>       |       |        |
| <b>Обед</b>                                 |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |            |            |                      |              |                |             |                |              |             |                  |       |        |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ /ТОМАТЫ СВЕЖИЕ/ | 100          | 1,2              | 0,2         | 3,8          | 24,0                          | 0,07       | 25,00       | 0,17       | 0,38        | 0,17       | 0,03       | 14,00                | 20,00        | 26,00          | 1,00        | 290,00         | 1,20         | 0,00        | 0,00             | 71    | 2011   |
| СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ                            | 250          | 5,9              | 2,6         | 18,3         | 149,0                         | 0,2        | 7,0         | 0,2        | 0,4         | 0,0        | 0,0        | 26,0                 | 71,0         | 125,0          | 2,5         | 0,0            | 0,0          | 0,0         | 0,0              | 93    | 2008   |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                           | 180          | 3,7              | 4,9         | 25,1         | 163,8                         | 0,2        | 14,4        | 0,0        | 0,3         | 0,1        | 0,1        | 27,9                 | 38,8         | 96,1           | 1,7         | 1 023,9        | 9,0          | 0,1         | 0,0              | 310   | 2017   |
| ЖАРЕНАЯ РЫБА ПОД МАРИНАДОМ                  | 115          | 10,6             | 14,4        | 8,5          | 152,7                         | 0,1        | 6,7         | 0,9        | 3,9         | 0,0        | 0,1        | 55,3                 | 50,6         | 164,6          | 1,1         | 420,2          | 92,9         | 0,4         | 0,0              | 61    | 2008   |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ                     | 200          | 0,3              | 0,0         | 26,8         | 110,0                         | 0,0        | 0,1         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 27,8                 | 6,3          | 16,6           | 0,9         | 95,0           | 0,0          | 0,0         | 0,0              | 354   | 2017   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 50           | 3,8              | 0,3         | 25,1         | 118,4                         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 1,0         | 0,0        | 0,0        | 11,5                 | 16,5         | 42,0           | 1,0         | 64,5           | 0,0          | 0,0         | 0,0              | ПП    | 2020   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 40           | 2,6              | 0,4         | 17,0         | 81,6                          | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,9         | 0,0        | 0,0        | 7,2                  | 7,6          | 34,8           | 1,6         | 54,4           | 2,2          | 0,0         | 0,0              | ПП    | 2020   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>935</b>   | <b>28,1</b>      | <b>22,8</b> | <b>124,6</b> | <b>799,5</b>                  | <b>0,6</b> | <b>53,2</b> | <b>1,3</b> | <b>6,9</b>  | <b>0,3</b> | <b>0,3</b> | <b>169,7</b>         | <b>210,7</b> | <b>505,2</b>   | <b>9,8</b>  | <b>1 948,0</b> | <b>105,3</b> | <b>0,5</b>  | <b>0,0</b>       |       |        |
| <b>Подник</b>                               |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |            |            |                      |              |                |             |                |              |             |                  |       |        |
| РАГУ ИЗ СУБПРОДУКТОВ ГОВЯЖЬИХ               | 150          | 11,5             | 9,5         | 8,8          | 157,6                         | 0,2        | 19,2        | 4,2        | 2,7         | 0,0        | 1,0        | 36,1                 | 28,7         | 196,0          | 4,4         | 474,4          | 7,5          | 0,1         | 0,0              | 289   | 2011   |
| СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/                    | 200          | 1,0              | 0,2         | 19,6         | 83,4                          | 0,0        | 1,6         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 12,6                 | 7,2          | 12,6           | 2,5         | 240,0          | 2,0          | 0,0         | 0,0              | 389   | 2017   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 20           | 1,1              | 0,2         | 9,9          | 46,0                          | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 0,0                  | 0,0          | 0,0            | 0,0         | 0,0            | 0,0          | 0,0         | 0,0              | ПП    | 2020   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>370</b>   | <b>13,6</b>      | <b>9,9</b>  | <b>38,3</b>  | <b>287,0</b>                  | <b>0,2</b> | <b>20,8</b> | <b>4,2</b> | <b>2,7</b>  | <b>0,0</b> | <b>1,0</b> | <b>48,7</b>          | <b>35,9</b>  | <b>208,6</b>   | <b>6,9</b>  | <b>714,4</b>   | <b>9,5</b>   | <b>0,1</b>  | <b>0,0</b>       |       |        |
| <b>Всего за день:</b>                       |              | <b>60,9</b>      | <b>56,8</b> | <b>253,9</b> | <b>1 775,1</b>                | <b>1,1</b> | <b>85,3</b> | <b>5,7</b> | <b>11,9</b> | <b>0,6</b> | <b>1,7</b> | <b>660,3</b>         | <b>323,2</b> | <b>1 082,8</b> | <b>20,8</b> | <b>3 395,2</b> | <b>137,6</b> | <b>0,6</b>  | <b>0,0</b>       |       |        |

**2 день**

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |             |            |             |            |            | Минеральные вещества |              |                |             |                |             | № рецептуры | Сборник рецептур |       |        |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|------------|----------------------|--------------|----------------|-------------|----------------|-------------|-------------|------------------|-------|--------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг     | С, мг       | А, мг      | Е, мг       | Д, мкг     | В2, мг     | Са, мг               | Mg, мг       | Р, мг          | Fe, мг      | К, мг          | I, мкг      |             |                  | F, мг | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>                              |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |            |            |                      |              |                |             |                |             |             |                  |       |        |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ/ | 100          | 0,8              | 0,2         | 2,5          | 14,0                          | 0,03       | 10,00       | 0,02       | 0,10        | 0,00       | 0,03       | 23,00                | 14,00        | 42,00          | 1,00        | 84,60          | 1,80        | 0,01        | 0,00             | 71    | 2011   |
| МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ              | 200          | 13,8             | 22,3        | 20,0         | 384,0                         | 0,3        | 9,6         | 0,5        | 0,4         | 0,1        | 0,1        | 49,7                 | 41,4         | 164,3          | 2,3         | 597,9          | 10,0        | 0,1         | 0,0              | 274   | 2012   |
| СОК ФРУКТОВЫЙ ВИШНЕВЫЙ                      | 200          | 1,4              | 0,4         | 22,1         | 98,9                          | 0,0        | 5,9         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 30,6                 | 10,8         | 32,4           | 0,5         | 500,0          | 0,0         | 0,0         | 0,0              | 389   | 2017   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 40           | 3,1              | 0,2         | 20,1         | 94,7                          | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,8         | 0,0        | 0,0        | 9,2                  | 13,2         | 33,6           | 0,8         | 51,6           | 0,0         | 0,0         | 0,0              | ПП    | 2020   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 30           | 2,0              | 0,3         | 12,7         | 61,2                          | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,7         | 0,0        | 0,0        | 5,4                  | 5,7          | 26,1           | 1,2         | 40,8           | 1,7         | 0,0         | 0,0              | ПП    | 2020   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>570</b>   | <b>21,1</b>      | <b>23,4</b> | <b>77,4</b>  | <b>652,8</b>                  | <b>0,5</b> | <b>25,5</b> | <b>0,6</b> | <b>2,0</b>  | <b>0,1</b> | <b>0,2</b> | <b>117,9</b>         | <b>85,1</b>  | <b>298,4</b>   | <b>5,8</b>  | <b>1 274,9</b> | <b>13,5</b> | <b>0,1</b>  | <b>0,0</b>       |       |        |
| <b>Обед</b>                                 |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |            |            |                      |              |                |             |                |             |             |                  |       |        |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ /ТОМАТЫ СВЕЖИЕ/ | 100          | 1,2              | 0,2         | 3,8          | 24,0                          | 0,07       | 25,00       | 0,17       | 0,38        | 0,17       | 0,03       | 14,00                | 20,00        | 26,00          | 1,00        | 290,00         | 1,20        | 0,00        | 0,00             | 71    | 2011   |
| БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ                 | 250          | 3,8              | 5,9         | 15,5         | 134,0                         | 0,1        | 6,9         | 0,2        | 2,3         | 0,0        | 0,1        | 61,4                 | 33,3         | 90,3           | 1,6         | 455,0          | 4,9         | 0,0         | 0,0              | 84    | 2017   |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                               | 200          | 13,1             | 20,2        | 41,8         | 438,9                         | 0,1        | 2,4         | 0,3        | 2,8         | 0,1        | 0,2        | 24,6                 | 42,5         | 206,0          | 2,0         | 310,0          | 7,2         | 0,1         | 0,0              | 291   | 2017   |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР/               | 180          | 5,2              | 4,5         | 7,2          | 95,4                          | 0,1        | 1,5         | 0,1        | 0,2         | 0,0        | 0,4        | 264,0                | 30,8         | 209,0          | 0,2         | 321,2          | 19,8        | 0,0         | 0,0              | 386   | 2017   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 50           | 3,8              | 0,3         | 25,1         | 118,4                         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 1,0         | 0,0        | 0,0        | 11,5                 | 16,5         | 42,0           | 1,0         | 64,5           | 0,0         | 0,0         | 0,0              | ПП    | 2020   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 50           | 3,3              | 0,4         | 21,2         | 102,0                         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 1,1         | 0,0        | 0,0        | 9,0                  | 9,5          | 43,5           | 2,0         | 68,0           | 2,8         | 0,0         | 0,0              | ПП    | 2020   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>830</b>   | <b>30,4</b>      | <b>31,5</b> | <b>114,6</b> | <b>912,7</b>                  | <b>0,5</b> | <b>35,8</b> | <b>0,8</b> | <b>7,8</b>  | <b>0,2</b> | <b>0,7</b> | <b>384,5</b>         | <b>152,6</b> | <b>616,8</b>   | <b>7,8</b>  | <b>1 508,6</b> | <b>36,0</b> | <b>0,2</b>  | <b>0,0</b>       |       |        |
| <b>Подник</b>                               |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |            |            |                      |              |                |             |                |             |             |                  |       |        |
| ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 170/30  | 200          | 7,9              | 13,6        | 35,6         | 311,9                         | 0,2        | 17,0        | 0,8        | 1,5         | 0,5        | 0,2        | 66,8                 | 56,1         | 156,3          | 2,9         | 801,7          | 10,7        | 0,1         | 0,0              | 155   | 2012   |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                               | 180          | 0,2              | 0,0         | 7,5          | 32,1                          | 0,0        | 1,1         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 13,9                 | 5,9          | 7,9            | 0,7         | 33,4           | 0,0         | 0,0         | 0,0              | 377   | 2017   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 20           | 1,1              | 0,2         | 9,9          | 46,0                          | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 0,0                  | 0,0          | 0,0            | 0,0         | 0,0            | 0,0         | 0,0         | 0,0              | ПП    | 2020   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>400</b>   | <b>9,2</b>       | <b>13,8</b> | <b>53,0</b>  | <b>390,0</b>                  | <b>0,2</b> | <b>18,0</b> | <b>0,8</b> | <b>1,5</b>  | <b>0,5</b> | <b>0,2</b> | <b>80,7</b>          | <b>62,0</b>  | <b>164,2</b>   | <b>3,6</b>  | <b>835,1</b>   | <b>10,7</b> | <b>0,1</b>  | <b>0,0</b>       |       |        |
| <b>Всего за день:</b>                       |              | <b>60,7</b>      | <b>68,6</b> | <b>245,0</b> | <b>1 955,5</b>                | <b>1,2</b> | <b>79,4</b> | <b>2,1</b> | <b>11,2</b> | <b>0,7</b> | <b>1,1</b> | <b>583,1</b>         | <b>299,7</b> | <b>1 079,4</b> | <b>17,2</b> | <b>3 618,6</b> | <b>60,1</b> | <b>0,4</b>  | <b>0,0</b>       |       |        |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда                                 | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |             |            |             |            |            | Минеральные вещества |              |                |             |                |              | № рецептуры | Сборник рецептур |       |        |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|------------|----------------------|--------------|----------------|-------------|----------------|--------------|-------------|------------------|-------|--------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | B1, мг     | С, мг       | A, мг      | E, мг       | Д, мкг     | B2, мг     | Ca, мг               | Mg, мг       | P, мг          | Fe, мг      | K, мг          | I, мкг       |             |                  | F, мг | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>   |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |            |            |                      |              |                |             |                |              |             |                  |       |        |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ / ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ/КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ | 100          | 0,8              | 0,2         | 2,5          | 14,0                          | 0,03       | 10,00       | 0,02       | 0,10        | 0,00       | 0,03       | 23,00                | 14,00        | 42,00          | 1,00        | 84,60          | 1,80         | 0,01        | 0,00             | 71    | 2011   |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ   | 120          | 12,8             | 11,6        | 18,3         | 195,1                         | 0,1        | 9,8         | 4,6        | 3,4         | 0,0        | 1,1        | 5,7                  | 10,7         | 186,0          | 4,1         | 205,0          | 4,7          | 0,1         | 0,0              | 255   | 2017   |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                                    | 200          | 0,0              | 0,0         | 7,7          | 31,0                          | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 9,1                  | 2,0          | 0,0            | 0,0         | 0,9            | 0,0          | 0,0         | 0,0              | 349   | 2017   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 20           | 1,5              | 0,1         | 10,0         | 47,4                          | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,4         | 0,0        | 0,0        | 4,6                  | 6,6          | 16,8           | 0,4         | 25,8           | 0,0          | 0,0         | 0,0              | ПП    | 2020   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 30           | 2,0              | 0,3         | 12,7         | 61,2                          | ПП         | 0,0         | 0,0        | 0,4         | 0,0        | 0,0        | 3,6                  | 3,8          | 17,4           | 0,8         | 27,2           | 1,1          | 0,0         | 0,0              | ПП    | 2008   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                    | <b>650</b>   | <b>22,8</b>      | <b>18,5</b> | <b>74,6</b>  | <b>570,6</b>                  | <b>0,3</b> | <b>29,0</b> | <b>4,7</b> | <b>4,6</b>  | <b>0,1</b> | <b>1,3</b> | <b>111,0</b>         | <b>66,6</b>  | <b>356,3</b>   | <b>7,5</b>  | <b>1 051,2</b> | <b>17,3</b>  | <b>0,2</b>  | <b>0,0</b>       |       |        |
| <b>Обед</b>  |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |            |            |                      |              |                |             |                |              |             |                  |       |        |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/ СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ     | 120          | 0,5              | 0,5         | 11,8         | 56,4                          | 0,0        | 12,0        | 0,0        | 0,8         | 0,0        | 0,0        | 19,2                 | 9,6          | 13,2           | 2,6         | 333,6          | 2,4          | 0,0         | 0,0              | 338   | 2017   |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ   | 180          | 3,4              | 11,0        | 18,8         | 195,5                         | 0,1        | 15,2        | 0,6        | 1,8         | 0,1        | 0,1        | 56,6                 | 33,9         | 80,0           | 1,5         | 575,6          | 7,8          | 0,0         | 0,0              | 143   | 2011   |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 100/5                                  | 105          | 8,1              | 10,1        | 11,3         | 122,3                         | 0,1        | 0,5         | 0,0        | 4,8         | 0,1        | 0,1        | 47,4                 | 50,2         | 200,3          | 1,7         | 351,4          | 105,0        | 0,5         | 0,0              | 234   | 2017   |
| СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГРАДНЫЙ                                     | 200          | 0,6              | 0,4         | 31,6         | 135,8                         | 0,0        | 1,6         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 36,0                 | 16,2         | 21,6           | 0,7         | 300,0          | 12,0         | 0,0         | 0,0              | 389   | 2017   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 50           | 3,8              | 0,3         | 25,1         | 118,4                         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 1,0         | 0,0        | 0,0        | 11,5                 | 16,5         | 42,0           | 1,0         | 64,5           | 0,0          | 0,0         | 0,0              | ПП    | 2020   |
| МОЛОКО 2,5 % ПРОМ. ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ПЕЧЕНОГО ПИТАНИЯ       | 200          | 5,6              | 4,9         | 9,3          | 104,8                         | 0,1        | 1,0         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,2        | 204,0                | 22,4         | 144,0          | 0,2         | 292,0          | 18,0         | 0,0         | 0,0              | ПП    | 2023   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                    | <b>1105</b>  | <b>23,8</b>      | <b>31,3</b> | <b>117,9</b> | <b>826,3</b>                  | <b>0,5</b> | <b>38,4</b> | <b>0,9</b> | <b>10,6</b> | <b>0,2</b> | <b>0,5</b> | <b>415,7</b>         | <b>167,5</b> | <b>549,6</b>   | <b>8,5</b>  | <b>2 163,9</b> | <b>148,1</b> | <b>0,5</b>  | <b>0,0</b>       |       |        |
| <b>Полдник</b>   |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |            |            |                      |              |                |             |                |              |             |                  |       |        |
| БУТЕРБРОДЫ С КОТЛЕТКОЙ КУРИЦЫ И СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И СЫРОМ      | 170          | 13,0             | 13,2        | 37,9         | 321,7                         | 0,2        | 1,1         | 0,1        | 2,5         | 0,1        | 0,1        | 39,7                 | 44,0         | 188,4          | 3,1         | 284,7          | 4,0          | 0,1         | 0,0              | 9     | 2017   |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                     | 180          | 3,0              | 2,2         | 15,2         | 93,1                          | 0,0        | 0,5         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,1        | 100,1                | 17,1         | 79,1           | 0,4         | 152,4          | 8,1          | 0,0         | 0,0              | 379   | 2017   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                    | <b>350</b>   | <b>16,0</b>      | <b>15,4</b> | <b>53,1</b>  | <b>414,8</b>                  | <b>0,2</b> | <b>1,6</b>  | <b>0,1</b> | <b>2,5</b>  | <b>0,1</b> | <b>0,2</b> | <b>139,8</b>         | <b>61,1</b>  | <b>267,5</b>   | <b>3,4</b>  | <b>437,1</b>   | <b>12,1</b>  | <b>0,1</b>  | <b>0,0</b>       |       |        |
| <b>Всего за день:</b>  |              | <b>62,6</b>      | <b>65,2</b> | <b>245,6</b> | <b>1 811,7</b>                | <b>1,0</b> | <b>69,0</b> | <b>5,6</b> | <b>17,7</b> | <b>0,3</b> | <b>2,1</b> | <b>666,4</b>         | <b>295,2</b> | <b>1 173,4</b> | <b>19,4</b> | <b>3 652,2</b> | <b>177,5</b> | <b>0,8</b>  | <b>0,0</b>       |       |        |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |             |            |             |            |            | Минеральные вещества |              |                |             |                |             | № рецептуры | Сборник рецептур |       |        |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|------------|----------------------|--------------|----------------|-------------|----------------|-------------|-------------|------------------|-------|--------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | B1, мг     | С, мг       | A, мг      | E, мг       | Д, мкг     | B2, мг     | Ca, мг               | Mg, мг       | P, мг          | Fe, мг      | K, мг          | I, мкг      |             |                  | F, мг | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>   |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |            |            |                      |              |                |             |                |             |             |                  |       |        |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /МАНДАРИНЫ ИЛИ АВОКАДЫ                               | 100          | 0,8              | 0,2         | 7,5          | 38,0                          | 0,1        | 38,0        | 0,0        | 0,2         | 0,0        | 0,0        | 35,0                 | 11,0         | 17,0           | 0,1         | 155,0          | 0,0         | 0,2         | 0,0              | ТТК   | 2023   |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ И ПОВИДЛОМ 170/30                               | 200          | 13,8             | 17,1        | 52,1         | 376,4                         | 0,1        | 2,2         | 0,2        | 0,9         | 0,6        | 0,4        | 225,7                | 40,9         | 313,1          | 2,8         | 391,7          | 5,7         | 0,1         | 0,0              | 240   | 2012   |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/КЕФИР 2,5 %/   | 200          | 5,8              | 5,0         | 8,0          | 106,0                         | 0,1        | 1,4         | 0,1        | 0,1         | 0,0        | 0,3        | 240,0                | 28,0         | 190,0          | 0,2         | 292,0          | 18,0        | 0,0         | 0,0              | 386   | 2017   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 30           | 2,3              | 0,2         | 15,1         | 71,0                          | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,6         | 0,0        | 0,0        | 6,9                  | 9,9          | 25,2           | 0,6         | 38,7           | 0,0         | 0,0         | 0,0              | ПП    | 2020   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 30           | 2,0              | 0,3         | 12,7         | 61,2                          | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,7         | 0,0        | 0,0        | 5,4                  | 5,7          | 26,1           | 1,2         | 40,8           | 1,7         | 0,0         | 0,0              | ПП    | 2020   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>560</b>   | <b>24,7</b>      | <b>22,8</b> | <b>95,4</b>  | <b>652,6</b>                  | <b>0,3</b> | <b>41,6</b> | <b>0,2</b> | <b>2,5</b>  | <b>0,6</b> | <b>0,8</b> | <b>513,0</b>         | <b>95,5</b>  | <b>571,4</b>   | <b>4,9</b>  | <b>918,2</b>   | <b>25,3</b> | <b>0,2</b>  | <b>0,0</b>       |       |        |
| <b>Обед</b>  |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |            |            |                      |              |                |             |                |             |             |                  |       |        |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ   | 100          | 1,5              | 6,1         | 8,5          | 94,5                          | 0,0        | 3,9         | 0,0        | 2,7         | 0,0        | 0,0        | 33,4                 | 19,4         | 38,3           | 1,2         | 281,2          | 6,8         | 0,0         | 0,0              | 52    | 2017   |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ  | 250          | 3,3              | 2,9         | 12,0         | 127,1                         | 0,1        | 4,1         | 0,2        | 1,6         | 0,0        | 0,0        | 31,1                 | 19,4         | 50,1           | 1,0         | 311,6          | 3,2         | 0,0         | 0,0              | 111   | 2017   |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ  | 200          | 11,7             | 17,7        | 16,1         | 270,6                         | 0,4        | 8,5         | 0,0        | 1,7         | 0,1        | 0,2        | 30,4                 | 42,6         | 188,8          | 2,5         | 862,5          | 11,3        | 0,1         | 0,0              | 259   | 2017   |
| КАКАО С МОЛОКОМ  | 200          | 5,2              | 4,2         | 17,1         | 128,5                         | 0,0        | 0,8         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,2        | 160,0                | 32,6         | 131,6          | 0,9         | 279,8          | 13,5        | 0,0         | 0,0              | 382   | 2017   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 50           | 3,8              | 0,3         | 25,1         | 118,4                         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 1,0         | 0,0        | 0,0        | 11,5                 | 16,5         | 42,0           | 1,0         | 64,5           | 0,0         | 0,0         | 0,0              | ПП    | 2020   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 50           | 3,3              | 0,4         | 21,2         | 102,0                         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 1,1         | 0,0        | 0,0        | 9,0                  | 9,5          | 43,5           | 2,0         | 68,0           | 2,8         | 0,0         | 0,0              | ПП    | 2020   |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/                                      | 45           | 4,1              | 5,4         | 30,9         | 129,4                         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 16,0                 | 11,0         | 49,5           | 1,2         | 60,5           | 0,0         | 0,0         | 0,0              | ПП    | 2023   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>895</b>   | <b>32,9</b>      | <b>37,0</b> | <b>130,9</b> | <b>970,5</b>                  | <b>0,8</b> | <b>17,3</b> | <b>0,3</b> | <b>8,0</b>  | <b>0,1</b> | <b>0,5</b> | <b>291,4</b>         | <b>151,0</b> | <b>543,7</b>   | <b>9,8</b>  | <b>1 928,1</b> | <b>37,6</b> | <b>0,1</b>  | <b>0,0</b>       |       |        |
| <b>Полдник</b>   |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |            |            |                      |              |                |             |                |             |             |                  |       |        |
| ЗАПЕКАЧКА ИЗ ОВСОРОТКИ И ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ С ЯБЛОКАМИ И СУШЕНЫМ МОЛОКОМ 170/30 | 200          | 9,0              | 9,7         | 41,1         | 322,9                         | 0,2        | 1,7         | 0,1        | 1,4         | 0,2        | 0,2        | 180,8                | 50,7         | 215,9          | 2,0         | 407,2          | 12,0        | 0,0         | 0,0              | 192,5 | 2012   |
| ЧАЙ С САХАРОМ  | 180          | 0,2              | 0,0         | 9,1          | 37,0                          | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 11,6                 | 5,2          | 6,7            | 0,7         | 23,1           | 0,0         | 0,0         | 0,0              | 376   | 2017   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 20           | 1,1              | 0,2         | 9,9          | 46,0                          | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 0,0                  | 0,0          | 0,0            | 0,0         | 0,0            | 0,0         | 0,0         | 0,0              | ПП    | 2020   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>400</b>   | <b>10,3</b>      | <b>9,9</b>  | <b>60,1</b>  | <b>405,9</b>                  | <b>0,2</b> | <b>1,7</b>  | <b>0,1</b> | <b>1,4</b>  | <b>0,2</b> | <b>0,2</b> | <b>192,4</b>         | <b>55,9</b>  | <b>222,6</b>   | <b>2,7</b>  | <b>430,3</b>   | <b>12,0</b> | <b>0,0</b>  | <b>0,0</b>       |       |        |
| <b>Всего за день:</b>  |              | <b>67,9</b>      | <b>69,7</b> | <b>286,4</b> | <b>2 029,0</b>                | <b>1,2</b> | <b>60,6</b> | <b>0,5</b> | <b>11,8</b> | <b>0,8</b> | <b>1,5</b> | <b>996,8</b>         | <b>302,4</b> | <b>1 337,8</b> | <b>17,3</b> | <b>3 276,7</b> | <b>75,0</b> | <b>0,4</b>  | <b>0,0</b>       |       |        |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда                          | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |             |            |             |            |            | Минеральные вещества |              |                |             |                |              | № рецептуры | Сборник рецептур |       |        |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|------------|----------------------|--------------|----------------|-------------|----------------|--------------|-------------|------------------|-------|--------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг     | С, мг       | А, мг      | Е, мг       | Д, мкг     | В2, мг     | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг          | Fe, мг      | К, мг          | I, мкг       |             |                  | F, мг | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |            |            |                      |              |                |             |                |              |             |                  |       |        |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ/             | 100          | 0,8              | 0,2         | 2,5          | 14,0                          | 0,03       | 10,00       | 0,02       | 0,10        | 0,00       | 0,03       | 23,00                | 14,00        | 42,00          | 1,00        | 84,60          | 1,80         | 0,01        | 0,00             | 71    | 2011   |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ                                       | 180          | 3,7              | 4,9         | 25,1         | 163,8                         | 0,1        | 12,2        | 0,0        | 0,3         | 0,1        | 0,1        | 49,2                 | 35,4         | 98,8           | 1,4         | 895,3          | 9,9          | 0,0         | 0,0              | 128   | 2017   |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ                       | 100          | 13,6             | 13,8        | 16,9         | 217,3                         | 0,1        | 2,7         | 0,4        | 1,7         | 0,0        | 0,1        | 47,0                 | 52,1         | 198,0          | 1,1         | 467,7          | 124,9        | 0,5         | 0,0              | 229   | 2017   |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-БЫЙ ВАРИАНТ)                 | 180          | 0,1              | 0,1         | 13,4         | 56,3                          | 0,0        | 1,4         | 0,0        | 0,2         | 0,0        | 0,0        | 11,6                 | 4,0          | 3,6            | 0,7         | 100,9          | 0,7          | 0,0         | 0,0              | 342,1 | 2017   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 40           | 3,1              | 0,2         | 20,1         | 94,7                          | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,8         | 0,0        | 0,0        | 9,2                  | 13,2         | 33,6           | 0,8         | 51,6           | 0,0          | 0,0         | 0,0              | ПП    | 2020   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                             | <b>600</b>   | <b>21,3</b>      | <b>19,2</b> | <b>78,0</b>  | <b>546,1</b>                  | <b>0,3</b> | <b>26,4</b> | <b>0,4</b> | <b>3,1</b>  | <b>0,1</b> | <b>0,3</b> | <b>140,0</b>         | <b>118,7</b> | <b>376,0</b>   | <b>5,0</b>  | <b>1 600,0</b> | <b>137,3</b> | <b>0,6</b>  | <b>0,0</b>       |       |        |
| <b>Обед</b>   |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |            |            |                      |              |                |             |                |              |             |                  |       |        |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ / МАНДАРИНЫ ИЛИ Апельсин        | 150          | 1,4              | 0,3         | 12,0         | 1,5                           | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 0,0                  | 0,0          | 0,0            | 0,0         | 0,0            | 0,0          | 0,0         | 0,0              | ТТК   | 2023   |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200/50                    | 250          | 8,3              | 10,2        | 8,1          | 217,8                         | 0,1        | 6,1         | 0,3        | 0,6         | 0,1        | 0,1        | 32,2                 | 27,7         | 126,3          | 1,9         | 452,6          | 7,8          | 0,1         | 0,0              | 95    | 2008   |
| МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ И СЫРОМ                    | 200          | 9,9              | 16,3        | 34,0         | 323,1                         | 0,1        | 0,2         | 0,2        | 4,0         | 1,3        | 0,3        | 218,2                | 22,9         | 231,8          | 2,3         | 200,9          | 14,6         | 0,0         | 0,0              | 206   | 2017   |
| СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ                                 | 200          | 1,0              | 0,2         | 19,6         | 83,4                          | 0,0        | 1,6         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 12,6                 | 7,2          | 12,6           | 2,5         | 240,0          | 2,0          | 0,0         | 0,0              | 389   | 2017   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 50           | 3,8              | 0,3         | 25,1         | 118,4                         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 1,0         | 0,0        | 0,0        | 11,5                 | 16,5         | 42,0           | 1,0         | 64,5           | 0,0          | 0,0         | 0,0              | ПП    | 2008   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 50           | 3,3              | 0,4         | 21,2         | 102,0                         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 1,1         | 0,0        | 0,0        | 9,0                  | 9,5          | 43,5           | 2,0         | 68,0           | 2,8          | 0,0         | 0,0              | ПП    | 2020   |
| МОЛОКО 2,5 % ПРОМ.ПРОИЗВОДСТВА /П/ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ | 200          | 5,6              | 4,9         | 9,3          | 104,8                         | 0,1        | 1,0         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,2        | 204,0                | 22,4         | 144,0          | 0,2         | 292,0          | 18,0         | 0,0         | 0,0              | ПП    | 2023   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                             | <b>1100</b>  | <b>33,3</b>      | <b>32,6</b> | <b>129,3</b> | <b>951,0</b>                  | <b>0,5</b> | <b>9,0</b>  | <b>0,5</b> | <b>6,7</b>  | <b>1,5</b> | <b>0,7</b> | <b>487,5</b>         | <b>106,2</b> | <b>600,3</b>   | <b>9,8</b>  | <b>1 318,0</b> | <b>45,2</b>  | <b>0,1</b>  | <b>0,0</b>       |       |        |
| <b>Полдник</b>  |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |            |            |                      |              |                |             |                |              |             |                  |       |        |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКИ/                        | 100          | 0,4              | 0,4         | 9,8          | 47,0                          | 0,0        | 10,0        | 0,0        | 0,6         | 0,0        | 0,0        | 16,0                 | 8,0          | 11,0           | 2,2         | 278,0          | 2,0          | 0,0         | 0,0              | 339   | 2017   |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ                             | 75           | 4,5              | 5,0         | 22,1         | 124,5                         | 0,1        | 3,8         | 0,0        | 1,0         | 0,0        | 0,0        | 18,0                 | 6,8          | 33,0           | 0,8         | 0,0            | 0,0          | 0,0         | 0,0              | 451   | 2008   |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / ЙОГУРТ 2,5 %/                   | 180          | 5,0              | 4,5         | 8,1          | 101,7                         | 0,1        | 1,3         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,3        | 216,0                | 25,2         | 171,0          | 0,0         | 262,8          | 0,0          | 0,0         | 0,0              | 386   | 2017   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                             | <b>355</b>   | <b>9,9</b>       | <b>9,9</b>  | <b>40,0</b>  | <b>273,2</b>                  | <b>0,1</b> | <b>15,0</b> | <b>0,1</b> | <b>1,6</b>  | <b>0,0</b> | <b>0,3</b> | <b>250,0</b>         | <b>40,0</b>  | <b>215,0</b>   | <b>3,0</b>  | <b>540,8</b>   | <b>2,0</b>   | <b>0,1</b>  | <b>0,0</b>       |       |        |
| <b>Всего за день:</b>                                   |              | <b>64,5</b>      | <b>61,7</b> | <b>247,3</b> | <b>1 770,3</b>                | <b>0,9</b> | <b>50,3</b> | <b>1,0</b> | <b>11,4</b> | <b>1,6</b> | <b>1,3</b> | <b>877,5</b>         | <b>264,8</b> | <b>1 191,2</b> | <b>17,8</b> | <b>3 458,8</b> | <b>184,5</b> | <b>0,7</b>  | <b>0,0</b>       |       |        |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |             |            |             |            |            | Минеральные вещества |              |                |             |                |              | № рецептуры | Сборник рецептур |       |        |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|------------|----------------------|--------------|----------------|-------------|----------------|--------------|-------------|------------------|-------|--------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг     | С, мг       | А, мг      | Е, мг       | Д, мкг     | В2, мг     | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг          | Fe, мг      | К, мг          | I, мкг       |             |                  | F, мг | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>                         |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |            |            |                      |              |                |             |                |              |             |                  |       |        |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/       | 100          | 0,4              | 0,4         | 9,8          | 47,0                          | 0,0        | 10,0        | 0,0        | 0,6         | 0,0        | 0,0        | 16,0                 | 8,0          | 11,0           | 2,2         | 278,0          | 2,0          | 0,0         | 0,0              | 338   | 2017   |
| ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ И СУЩЕНЫМ МОЛОКОМ | 200          | 10,2             | 14,2        | 37,3         | 313,1                         | 0,1        | 0,2         | 0,1        | 2,1         | 0,2        | 0,2        | 177,5                | 29,0         | 207,8          | 1,3         | 241,3          | 4,1          | 0,0         | 0,0              | 212   | 2012   |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                          | 200          | 3,0              | 2,4         | 14,7         | 93,2                          | 0,0        | 0,6         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,1        | 112,0                | 16,0         | 78,7           | 0,8         | 169,1          | 9,0          | 0,0         | 0,0              | 378   | 2017   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 40           | 3,1              | 0,2         | 20,1         | 94,7                          | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,8         | 0,0        | 0,0        | 9,2                  | 13,2         | 33,6           | 0,8         | 51,6           | 0,0          | 0,0         | 0,0              | ПП    | 2020   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                            | 30           | 2,0              | 0,3         | 12,7         | 61,2                          | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,7         | 0,0        | 0,0        | 5,4                  | 5,7          | 26,1           | 1,2         | 40,8           | 1,7          | 0,0         | 0,0              | ПП    | 2020   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>            | <b>570</b>   | <b>18,7</b>      | <b>17,5</b> | <b>94,6</b>  | <b>609,2</b>                  | <b>0,3</b> | <b>10,8</b> | <b>0,1</b> | <b>4,2</b>  | <b>0,2</b> | <b>0,4</b> | <b>320,1</b>         | <b>71,9</b>  | <b>357,2</b>   | <b>6,2</b>  | <b>780,7</b>   | <b>16,8</b>  | <b>0,1</b>  | <b>0,0</b>       | ПП    |        |
| <b>Обед</b>                            |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |            |            |                      |              |                |             |                |              |             |                  |       |        |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ            | 100          | 1,4              | 5,0         | 7,0          | 79,2                          | 0,0        | 3,0         | 1,8        | 2,7         | 0,0        | 0,1        | 50,1                 | 33,4         | 49,3           | 0,9         | 204,3          | 4,6          | 0,1         | 0,0              | ТТК   | 2023   |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ            | 250          | 5,8              | 5,4         | 18,5         | 146,2                         | 0,2        | 6,5         | 0,2        | 4,1         | 0,0        | 0,1        | 49,4                 | 35,1         | 80,2           | 2,0         | 480,1          | 4,2          | 0,0         | 0,0              | 102   | 2017   |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ                         | 180          | 3,4              | 9,0         | 18,8         | 195,5                         | 0,1        | 15,2        | 0,6        | 1,8         | 0,1        | 0,1        | 56,6                 | 33,9         | 80,0           | 1,5         | 575,6          | 7,8          | 0,0         | 0,0              | 143   | 2017   |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 100/20                  | 120          | 9,8              | 13,9        | 23,0         | 233,6                         | 0,3        | 1,5         | 0,0        | 1,5         | 0,1        | 0,1        | 23,5                 | 27,7         | 152,3          | 1,9         | 353,7          | 7,4          | 0,1         | 0,0              | 278   | 2017   |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР 2,5 %/    | 180          | 5,2              | 4,5         | 7,2          | 95,4                          | 0,1        | 1,3         | 0,1        | 0,1         | 0,0        | 0,3        | 216,0                | 25,2         | 171,0          | 0,2         | 262,8          | 16,2         | 0,0         | 0,0              | 386   | 2017   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 50           | 3,8              | 0,3         | 25,1         | 118,4                         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 1,0         | 0,0        | 0,0        | 11,5                 | 16,5         | 42,0           | 1,0         | 64,5           | 0,0          | 0,0         | 0,0              | ПП    | 2020   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                            | 40           | 2,6              | 0,4         | 17,0         | 81,6                          | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,9         | 0,0        | 0,0        | 7,2                  | 7,6          | 34,8           | 1,6         | 54,4           | 2,2          | 0,0         | 0,0              | ПП    | 2020   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>            | <b>920</b>   | <b>32,0</b>      | <b>38,5</b> | <b>116,6</b> | <b>949,9</b>                  | <b>0,9</b> | <b>27,5</b> | <b>2,7</b> | <b>12,1</b> | <b>0,2</b> | <b>0,7</b> | <b>414,3</b>         | <b>179,4</b> | <b>609,5</b>   | <b>9,0</b>  | <b>1 995,4</b> | <b>42,4</b>  | <b>0,2</b>  | <b>0,0</b>       |       |        |
| <b>Полдник</b>                         |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |            |            |                      |              |                |             |                |              |             |                  |       |        |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                     | 180          | 3,5              | 6,7         | 28,0         | 193,5                         | 0,2        | 14,1        | 0,0        | 0,4         | 0,1        | 0,1        | 25,6                 | 37,9         | 94,2           | 1,6         | 1 004,3        | 8,8          | 0,1         | 0,0              | 125   | 2017   |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 100/5          | 105          | 8,1              | 10,1        | 11,3         | 122,3                         | 0,1        | 0,5         | 0,0        | 4,4         | 0,1        | 0,1        | 39,7                 | 45,0         | 179,7          | 1,5         | 316,2          | 94,5         | 0,4         | 0,0              | 234   | 2017   |
| КАКАО С МОЛОКОМ                        | 180          | 3,4              | 2,7         | 12,6         | 89,4                          | 0,0        | 0,5         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,1        | 100,1                | 24,7         | 86,0           | 0,8         | 186,3          | 8,1          | 0,0         | 0,0              | 382   | 2017   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                            | 30           | 2,0              | 0,3         | 12,7         | 61,2                          | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,7         | 0,0        | 0,0        | 5,4                  | 5,7          | 26,1           | 1,2         | 40,8           | 1,7          | 0,0         | 0,0              | ПП    | 2020   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>            | <b>495</b>   | <b>17,0</b>      | <b>19,8</b> | <b>64,6</b>  | <b>466,4</b>                  | <b>0,3</b> | <b>15,0</b> | <b>0,1</b> | <b>5,4</b>  | <b>0,2</b> | <b>0,3</b> | <b>170,8</b>         | <b>113,3</b> | <b>386,1</b>   | <b>5,1</b>  | <b>1 547,6</b> | <b>113,1</b> | <b>0,5</b>  | <b>0,0</b>       |       |        |
| <b>Всего за день:</b>                  |              | <b>67,7</b>      | <b>75,8</b> | <b>275,8</b> | <b>2 025,5</b>                | <b>1,5</b> | <b>53,4</b> | <b>2,9</b> | <b>21,7</b> | <b>0,6</b> | <b>1,4</b> | <b>905,1</b>         | <b>364,6</b> | <b>1 352,8</b> | <b>20,3</b> | <b>4 323,7</b> | <b>172,3</b> | <b>0,7</b>  | <b>0,0</b>       |       |        |

7 день

| Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |             |            |             |            |            | Минеральные вещества |              |                |             |                |             | № рецептуры | Сборник рецептур |       |        |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|------------|----------------------|--------------|----------------|-------------|----------------|-------------|-------------|------------------|-------|--------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг     | С, мг       | А, мг      | Е, мг       | Д, мкг     | В2, мг     | Са, мг               | Mg, мг       | Р, мг          | Fe, мг      | К, мг          | I, мкг      |             |                  | F, мг | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>                                     |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |            |            |                      |              |                |             |                |             |             |                  |       |        |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ /ТОМАТЫ СВЕЖИЕ/        | 100          | 1,2              | 0,2         | 3,8          | 24,0                          | 0,07       | 25,00       | 0,17       | 0,38        | 0,17       | 0,03       | 14,00                | 20,00        | 26,00          | 1,00        | 290,00         | 1,20        | 0,00        | 0,00             | 71    | 2011   |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                      | 200          | 13,1             | 20,2        | 41,8         | 438,9                         | 0,1        | 2,3         | 0,3        | 2,4         | 0,1        | 0,1        | 23,0                 | 40,8         | 190,7          | 1,8         | 290,0          | 6,6         | 0,1         | 0,0              | 291   | 2017   |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                        | 200          | 0,0              | 0,0         | 7,7          | 31,0                          | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 8,2                  | 1,8          | 0,0            | 0,0         | 0,8            | 0,0         | 0,0         | 0,0              | 349   | 2017   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                     | 40           | 3,1              | 0,2         | 20,1         | 94,7                          | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,8         | 0,0        | 0,0        | 9,2                  | 13,2         | 33,6           | 0,8         | 51,6           | 0,0         | 0,0         | 0,0              | ПП    | 2020   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 20           | 1,3              | 0,2         | 8,5          | 40,8                          | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,4         | 0,0        | 0,0        | 3,6                  | 3,8          | 17,4           | 0,8         | 27,2           | 1,1         | 0,0         | 0,0              | ПП    | 2020   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>560</b>   | <b>18,7</b>      | <b>20,8</b> | <b>81,9</b>  | <b>629,4</b>                  | <b>0,2</b> | <b>27,3</b> | <b>0,5</b> | <b>4,0</b>  | <b>0,2</b> | <b>0,2</b> | <b>58,0</b>          | <b>79,6</b>  | <b>267,7</b>   | <b>4,4</b>  | <b>659,7</b>   | <b>9,0</b>  | <b>0,1</b>  | <b>0,0</b>       |       |        |
| <b>Обед</b>  |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |            |            |                      |              |                |             |                |             |             |                  |       |        |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ / МАНДАРИНЫ ИЛИ АПЕЛЬСИНЫ/ | 150          | 1,4              | 0,3         | 12,0         | 1,5                           | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 0,0                  | 0,0          | 0,0            | 0,0         | 0,0            | 0,0         | 0,0         | 0,0              | ТТК   | 2017   |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ                           | 250          | 2,0              | 5,2         | 14,7         | 113,8                         | 0,1        | 5,8         | 0,2        | 2,4         | 0,0        | 0,1        | 29,1                 | 22,3         | 59,1           | 0,9         | 419,1          | 3,9         | 0,0         | 0,0              | 96    | 2017   |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА / МОЛОКО СТУЦ 200/20          | 220          | 20,1             | 23,5        | 48,3         | 495,1                         | 0,1        | 0,5         | 0,2        | 0,7         | 0,3        | 0,5        | 337,5                | 53,3         | 429,7          | 1,7         | 388,7          | 3,7         | 0,1         | 0,1              | 223   | 2017   |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                                      | 200          | 1,6              | 1,2         | 12,4         | 67,3                          | 0,0        | 0,3         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,1        | 62,3                 | 11,1         | 43,4           | 0,8         | 98,6           | 4,5         | 0,0         | 0,0              | 378   | 2017   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                     | 50           | 3,8              | 0,3         | 25,1         | 118,4                         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 1,0         | 0,0        | 0,0        | 11,5                 | 16,5         | 42,0           | 1,0         | 64,5           | 0,0         | 0,0         | 0,0              | ПП    | 2008   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 40           | 2,6              | 0,4         | 17,0         | 81,6                          | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,9         | 0,0        | 0,0        | 7,2                  | 7,6          | 34,8           | 1,6         | 54,4           | 2,2         | 0,0         | 0,0              | ПП    | 2008   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>910</b>   | <b>31,5</b>      | <b>30,9</b> | <b>129,5</b> | <b>877,7</b>                  | <b>0,3</b> | <b>6,5</b>  | <b>0,4</b> | <b>5,0</b>  | <b>0,3</b> | <b>0,7</b> | <b>447,5</b>         | <b>110,7</b> | <b>609,0</b>   | <b>5,9</b>  | <b>1 025,2</b> | <b>14,3</b> | <b>0,1</b>  | <b>0,1</b>       |       |        |
| <b>Полдник</b>                                     |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |            |            |                      |              |                |             |                |             |             |                  |       |        |
| БУТЕРБРОДЫ С КОФЕ ИЛИ МАСЛОМ И СОЛЕНЫМИ ПЕЧЕНЬЯМИ  | 170          | 13,2             | 15,0        | 33,0         | 312,2                         | 0,3        | 0,7         | 0,0        | 2,3         | 0,1        | 0,2        | 28,2                 | 38,2         | 189,1          | 4,2         | 382,5          | 8,0         | 0,0         | 0,0              | 9     | 2017   |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (Т-В. ВАРИАНТ) ФЛЮИЦИ      | 180          | 0,1              | 0,1         | 13,9         | 58,2                          | 0,0        | 1,4         | 0,0        | 0,2         | 0,0        | 0,0        | 11,7                 | 4,0          | 3,6            | 0,7         | 100,9          | 0,7         | 0,0         | 0,0              | 342.1 | 2017   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>350</b>   | <b>13,3</b>      | <b>15,1</b> | <b>46,9</b>  | <b>370,4</b>                  | <b>0,3</b> | <b>2,2</b>  | <b>0,0</b> | <b>2,5</b>  | <b>0,1</b> | <b>0,2</b> | <b>39,9</b>          | <b>42,2</b>  | <b>192,6</b>   | <b>5,0</b>  | <b>483,4</b>   | <b>8,7</b>  | <b>0,0</b>  | <b>0,0</b>       |       |        |
| <b>Всего за день:</b>                              |              | <b>63,5</b>      | <b>66,8</b> | <b>258,3</b> | <b>1 877,5</b>                | <b>0,9</b> | <b>36,0</b> | <b>0,8</b> | <b>11,5</b> | <b>0,6</b> | <b>1,0</b> | <b>545,4</b>         | <b>232,5</b> | <b>1 069,4</b> | <b>15,3</b> | <b>2 168,3</b> | <b>32,0</b> | <b>0,3</b>  | <b>0,1</b>       |       |        |

**8 день**

| Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |             |            |             |            |            | Минеральные вещества |              |                |             |                |              | № рецептуры | Сборник рецептур |       |        |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|------------|----------------------|--------------|----------------|-------------|----------------|--------------|-------------|------------------|-------|--------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг     | С, мг       | А, мг      | Е, мг       | Д, мкг     | В2, мг     | Са, мг               | Mg, мг       | Р, мг          | Fe, мг      | К, мг          | I, мкг       |             |                  | F, мг | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |            |            |                      |              |                |             |                |              |             |                  |       |        |
| КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ                          | 200          | 6,0              | 3,7         | 31,8         | 185,9                         | 0,1        | 0,7         | 0,0        | 0,1         | 0,0        | 0,2        | 150,6                | 29,8         | 142,9          | 0,4         | 237,1          | 13,2         | 0,0         | 0,0              | 189   | 2008   |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ                           | 60           | 6,3              | 12,7        | 16,5         | 216,2                         | 0,0        | 0,0         | 0,1        | 0,3         | 0,2        | 0,0        | 7,5                  | 3,9          | 22,4           | 0,3         | 29,9           | 0,0          | 0,0         | 0,0              | 1     | 2017   |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                       | 200          | 3,8              | 3,0         | 14,7         | 102,3                         | 0,0        | 0,5         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,1        | 111,2                | 27,5         | 95,6           | 0,9         | 207,0          | 9,0          | 0,0         | 0,0              | 382   | 2017   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 30           | 2,3              | 0,2         | 15,1         | 71,0                          | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,6         | 0,0        | 0,0        | 6,9                  | 9,9          | 25,2           | 0,6         | 38,7           | 0,0          | 0,0         | 0,0              | ПП    | 2020   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 20           | 1,3              | 0,2         | 8,5          | 40,8                          | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,4         | 0,0        | 0,0        | 3,6                  | 3,8          | 17,4           | 0,8         | 27,2           | 1,1          | 0,0         | 0,0              | ПП    | 2020   |
| МОЛОКО 2,5% ПРОМ. ПРОИЗВОДСТВА (П/Д) ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ | 200          | 5,6              | 4,9         | 9,3          | 104,8                         | 0,1        | 1,0         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,2        | 204,0                | 22,4         | 144,0          | 0,2         | 292,0          | 18,0         | 0,0         | 0,0              | ПП    | 2023   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                           | <b>710</b>   | <b>25,3</b>      | <b>24,7</b> | <b>95,9</b>  | <b>721,0</b>                  | <b>0,3</b> | <b>2,3</b>  | <b>0,2</b> | <b>1,5</b>  | <b>0,2</b> | <b>0,5</b> | <b>483,9</b>         | <b>97,2</b>  | <b>447,5</b>   | <b>3,2</b>  | <b>831,8</b>   | <b>41,3</b>  | <b>0,0</b>  | <b>0,0</b>       |       |        |
| <b>Обед</b>   |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |            |            |                      |              |                |             |                |              |             |                  |       |        |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ/ЯБЛОКИ/                       | 120          | 0,5              | 0,5         | 11,8         | 56,4                          | 0,0        | 12,0        | 0,0        | 0,8         | 0,0        | 0,0        | 19,2                 | 9,6          | 13,2           | 2,6         | 333,6          | 2,4          | 0,0         | 0,0              | 338   | 2017   |
| СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ                                    | 250          | 2,7              | 9,7         | 13,6         | 116,1                         | 0,0        | 0,4         | 0,0        | 2,2         | 0,1        | 0,0        | 26,4                 | 7,2          | 30,2           | 0,4         | 48,4           | 1,6          | 0,0         | 0,0              | 113   | 2017   |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ                  | 180          | 7,0              | 5,9         | 21,3         | 232,6                         | 0,2        | 0,7         | 0,3        | 0,3         | 0,1        | 0,1        | 41,4                 | 39,9         | 155,5          | 2,7         | 186,0          | 1,0          | 0,0         | 0,0              | 181   | 2008   |
| БИТОЧКИ РЫБНЫЕ /СОУС МОЛОЧНЫЙ 100/25                  | 125          | 13,9             | 10,7        | 16,6         | 223,2                         | 0,1        | 0,6         | 0,0        | 3,4         | 0,1        | 0,1        | 56,4                 | 51,6         | 209,3          | 1,6         | 371,1          | 106,2        | 0,5         | 0,0              | 234   | 2017   |
| СОК ФРУКТОВЫЙ/ВИНОГРАДНЫЙ/                            | 200          | 0,6              | 0,4         | 31,6         | 135,8                         | 0,0        | 1,6         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 36,0                 | 16,2         | 21,6           | 0,7         | 300,0          | 12,0         | 0,0         | 0,0              | 389   | 2017   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 50           | 3,8              | 0,3         | 25,1         | 118,4                         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 1,0         | 0,0        | 0,0        | 11,5                 | 16,5         | 42,0           | 1,0         | 64,5           | 0,0          | 0,0         | 0,0              | ПП    | 2020   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 30           | 2,0              | 0,3         | 12,7         | 61,2                          | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,7         | 0,0        | 0,0        | 5,4                  | 5,7          | 26,1           | 1,2         | 40,8           | 1,7          | 0,0         | 0,0              | ПП    | 2020   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                           | <b>955</b>   | <b>30,5</b>      | <b>27,8</b> | <b>132,7</b> | <b>943,7</b>                  | <b>0,5</b> | <b>15,3</b> | <b>0,4</b> | <b>8,3</b>  | <b>0,3</b> | <b>0,3</b> | <b>196,3</b>         | <b>146,7</b> | <b>497,9</b>   | <b>10,3</b> | <b>1 344,4</b> | <b>124,8</b> | <b>0,5</b>  | <b>0,1</b>       |       |        |
| <b>Полдник</b>  |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |            |            |                      |              |                |             |                |              |             |                  |       |        |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ 115/20                 | 135          | 12,4             | 12,2        | 10,2         | 233,0                         | 0,0        | 0,2         | 0,1        | 1,4         | 0,1        | 0,2        | 126,8                | 17,4         | 158,7          | 0,5         | 125,2          | 2,6          | 0,0         | 0,0              | 219   | 2011   |
| КНЕСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ                              | 200          | 0,3              | 0,0         | 22,6         | 92,4                          | 0,0        | 0,1         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 23,8                 | 5,3          | 13,9           | 0,7         | 71,8           | 0,0          | 0,0         | 0,0              | 354   | 2017   |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ/ ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/               | 15           | 1,1              | 1,5         | 11,2         | 62,6                          | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 4,4                  | 3,0          | 13,5           | 0,3         | 16,5           | 0,0          | 0,0         | 0,0              | ПП    |        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                           | <b>350</b>   | <b>13,8</b>      | <b>13,7</b> | <b>44,0</b>  | <b>388,0</b>                  | <b>0,1</b> | <b>0,3</b>  | <b>0,1</b> | <b>1,4</b>  | <b>0,1</b> | <b>0,2</b> | <b>154,9</b>         | <b>25,7</b>  | <b>186,1</b>   | <b>1,4</b>  | <b>213,4</b>   | <b>2,6</b>   | <b>0,0</b>  | <b>0,0</b>       |       |        |
| <b>Всего за день:</b>                                 |              | <b>69,6</b>      | <b>66,2</b> | <b>272,6</b> | <b>2 052,7</b>                | <b>0,8</b> | <b>17,8</b> | <b>0,6</b> | <b>11,2</b> | <b>0,6</b> | <b>1,0</b> | <b>835,1</b>         | <b>269,6</b> | <b>1 131,4</b> | <b>14,9</b> | <b>2 389,6</b> | <b>168,7</b> | <b>0,5</b>  | <b>0,1</b>       |       |        |

**9 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |       |        |       |        | № рецептуры | Сборник рецептур |       |        |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------------|------------------|-------|--------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг |             |                  | F, мг | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |       |        |       |        |             |                  |       |        |

|   |            |             |             |              |                |            |              |            |             |            |            |              |              |                |             |                |             |            |            |     |      |
|---|------------|-------------|-------------|--------------|----------------|------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|----------------|-------------|----------------|-------------|------------|------------|-----|------|
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/            | 100        | 0,4         | 0,4         | 9,8          | 47,0           | 0,0        | 10,0         | 0,0        | 0,6         | 0,0        | 0,0        | 16,0         | 8,0          | 11,0           | 2,2         | 278,0          | 2,0         | 0,0        | 0,0        | 338 | 2017 |
| АЗУ С ОВОЩАМИ И МЯСОМ                       | 200        | 12,3        | 17,8        | 25,7         | 349,4          | 0,4        | 10,4         | 0,0        | 1,8         | 0,0        | 0,2        | 23,6         | 47,0         | 198,8          | 2,6         | 988,9          | 12,6        | 0,1        | 0,0        | 260 | 2008 |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /ЙОГУРТ 2,5 %/        | 180        | 5,0         | 4,5         | 8,1          | 101,7          | 0,1        | 1,3          | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,3        | 216,0        | 25,2         | 171,0          | 0,0         | 262,8          | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 386 | 2017 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 50         | 3,8         | 0,3         | 25,1         | 118,4          | 0,1        | 0,0          | 0,0        | 1,0         | 0,0        | 0,0        | 11,5         | 16,5         | 42,0           | 1,0         | 64,5           | 0,0         | 0,0        | 0,0        | ПП  | 2020 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 20         | 1,3         | 0,2         | 8,5          | 40,8           | 0,0        | 0,0          | 0,0        | 0,4         | 0,0        | 0,0        | 3,6          | 3,8          | 17,4           | 0,8         | 27,2           | 1,1         | 0,0        | 0,0        | ПП  | 2020 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>550</b> | <b>22,8</b> | <b>23,2</b> | <b>77,2</b>  | <b>657,3</b>   | <b>0,6</b> | <b>21,7</b>  | <b>0,1</b> | <b>3,8</b>  | <b>0,0</b> | <b>0,6</b> | <b>270,7</b> | <b>100,5</b> | <b>440,2</b>   | <b>6,6</b>  | <b>1 621,4</b> | <b>15,7</b> | <b>0,2</b> | <b>0,0</b> |     |      |
| <b>Обед</b>                                 |            |             |             |              |                |            |              |            |             |            |            |              |              |                |             |                |             |            |            |     |      |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ /ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ/ | 100        | 0,8         | 0,2         | 2,5          | 14,0           | 0,03       | 10,00        | 0,02       | 0,10        | 0,00       | 0,03       | 23,00        | 14,00        | 42,00          | 1,00        | 84,60          | 1,80        | 0,01       | 0,00       | 71  | 2011 |
| БОРЩ ПО-КУБАНСКИ                            | 250        | 2,7         | 5,1         | 16,2         | 123,1          | 0,1        | 14,7         | 0,3        | 2,4         | 0,0        | 0,1        | 66,7         | 33,5         | 63,8           | 1,5         | 535,9          | 6,6         | 0,0        | 0,0        | ТТК | 2023 |
| КАРТОФЕЛЬ ПО-СТАНИЧНОМУ                     | 180        | 7,5         | 11,2        | 21,7         | 183,6          | 0,1        | 12,2         | 0,1        | 3,4         | 0,1        | 0,1        | 161,6        | 37,9         | 165,2          | 1,7         | 844,2          | 8,2         | 0,1        | 0,0        | ТТК | 2023 |
| КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ "КАЗАЧОК"                   | 100        | 13,2        | 10,1        | 14,0         | 183,9          | 0,1        | 3,3          | 0,1        | 2,3         | 0,4        | 0,2        | 40,9         | 28,8         | 171,5          | 2,5         | 234,5          | 7,6         | 0,1        | 0,0        | ТТК | 2023 |
| УЗВАР ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ И ЯГОД              | 180        | 0,5         | 0,2         | 30,6         | 136,1          | 0,0        | 69,1         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 16,2         | 4,0          | 2,4            | 0,4         | 9,1            | 0,0         | 0,0        | 0,0        | ТТК | 2023 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 50         | 3,8         | 0,3         | 25,1         | 118,4          | 0,1        | 0,0          | 0,0        | 1,0         | 0,0        | 0,0        | 11,5         | 16,5         | 42,0           | 1,0         | 64,5           | 0,0         | 0,0        | 0,0        | ПП  | 2020 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 30         | 2,0         | 0,3         | 12,7         | 61,2           | 0,1        | 0,0          | 0,0        | 0,7         | 0,0        | 0,0        | 5,4          | 5,7          | 26,1           | 1,2         | 40,8           | 1,7         | 0,0        | 0,0        | ПП  | 2020 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>890</b> | <b>30,5</b> | <b>27,4</b> | <b>122,8</b> | <b>820,3</b>   | <b>0,5</b> | <b>109,2</b> | <b>0,6</b> | <b>9,8</b>  | <b>0,5</b> | <b>0,5</b> | <b>325,3</b> | <b>140,4</b> | <b>512,9</b>   | <b>9,3</b>  | <b>1 813,6</b> | <b>25,9</b> | <b>0,2</b> | <b>0,0</b> |     |      |
| <b>Подник</b>                               |            |             |             |              |                |            |              |            |             |            |            |              |              |                |             |                |             |            |            |     |      |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ПП                         | 100        | 6,5         | 5,1         | 17,5         | 122,9          | 0,0        | 0,0          | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 0,2          | 0,3          | 0,8            | 0,0         | 1,3            | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 422 | 2011 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                              | 20         | 4,6         | 5,9         | 0,0          | 72,8           | 0,0        | 0,1          | 0,1        | 0,1         | 0,0        | 0,1        | 176,0        | 7,0          | 100,0          | 0,2         | 17,6           | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 15  | 2017 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                 | 200        | 0,0         | 0,0         | 7,7          | 31,0           | 0,0        | 0,0          | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 8,2          | 1,8          | 0,0            | 0,0         | 0,8            | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 349 | 2011 |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ/ ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/     | 30         | 2,3         | 2,9         | 22,3         | 125,1          | 0,0        | 0,0          | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 8,7          | 6,0          | 27,0           | 0,6         | 33,0           | 0,0         | 0,0        | 0,0        | ПП  |      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>350</b> | <b>13,4</b> | <b>13,9</b> | <b>47,5</b>  | <b>351,8</b>   | <b>0,0</b> | <b>0,1</b>   | <b>0,1</b> | <b>0,1</b>  | <b>0,0</b> | <b>0,1</b> | <b>193,1</b> | <b>15,1</b>  | <b>127,8</b>   | <b>0,9</b>  | <b>52,8</b>    | <b>0,0</b>  | <b>0,0</b> | <b>0,0</b> |     |      |
| <b>Всего за день:</b>                       |            | <b>66,7</b> | <b>64,5</b> | <b>247,5</b> | <b>1 829,4</b> | <b>1,1</b> | <b>131,0</b> | <b>0,7</b> | <b>13,7</b> | <b>0,5</b> | <b>1,1</b> | <b>789,1</b> | <b>256,0</b> | <b>1 080,9</b> | <b>16,8</b> | <b>3 487,8</b> | <b>41,6</b> | <b>0,4</b> | <b>0,0</b> |     |      |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |             |             |             |            |            | Минеральные вещества |              |                |             |                |              | № рецептуры | Сборник рецептур |       |        |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|----------------------|--------------|----------------|-------------|----------------|--------------|-------------|------------------|-------|--------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг     | С, мг       | А, мг       | Е, мг       | Д, мкг     | В2, мг     | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг          | Fe, мг      | K, мг          | I, мкг       |             |                  | F, мг | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |             |              |                               |            |             |             |             |            |            |                      |              |                |             |                |              |             |                  |       |        |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА                   | 100          | 1,8              | 5,1         | 6,2          | 78,8                          | 0,1        | 2,6         | 1,2         | 2,9         | 0,0        | 0,1        | 34,3                 | 27,4         | 49,2           | 0,8         | 156,4          | 3,1          | 0,0         | 0,0              | ТТК   | 2017   |
| КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ОВОЩАМИ И ЯЙЦОМ                | 180          | 6,7              | 11,0        | 27,9         | 202,4                         | 0,2        | 12,7        | 0,5         | 2,9         | 1,1        | 0,3        | 61,7                 | 41,6         | 173,3          | 2,6         | 847,7          | 17,0         | 0,1         | 0,0              | ТТК   | 2023   |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ                           | 130          | 8,9              | 6,3         | 8,4          | 163,1                         | 0,1        | 1,6         | 0,6         | 1,0         | 0,4        | 0,2        | 69,1                 | 59,9         | 249,9          | 1,5         | 493,0          | 138,0        | 0,6         | 0,0              | 241   | 2008   |
| СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/                              | 200          | 1,0              | 0,2         | 19,6         | 83,4                          | 0,0        | 1,6         | 0,0         | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 12,6                 | 7,2          | 12,6           | 2,5         | 240,0          | 2,0          | 0,0         | 0,0              | 389   | 2011   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 30           | 2,0              | 0,3         | 12,7         | 61,2                          | 0,1        | 0,0         | 0,0         | 0,7         | 0,0        | 0,0        | 5,4                  | 5,7          | 26,1           | 1,2         | 40,8           | 1,7          | 0,0         | 0,0              | ПП    | 2020   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 30           | 2,3              | 0,2         | 15,1         | 71,0                          | 0,1        | 0,0         | 0,0         | 0,6         | 0,0        | 0,0        | 6,9                  | 9,9          | 25,2           | 0,6         | 38,7           | 0,0          | 0,0         | 0,0              | ПП    | 2008   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                           | <b>670</b>   | <b>22,7</b>      | <b>23,1</b> | <b>89,9</b>  | <b>659,9</b>                  | <b>0,5</b> | <b>18,5</b> | <b>2,3</b>  | <b>8,0</b>  | <b>1,5</b> | <b>0,6</b> | <b>190,0</b>         | <b>151,7</b> | <b>536,3</b>   | <b>9,2</b>  | <b>1 816,6</b> | <b>161,7</b> | <b>0,7</b>  | <b>0,0</b>       |       |        |
| <b>Обед</b>   |              |                  |             |              |                               |            |             |             |             |            |            |                      |              |                |             |                |              |             |                  |       |        |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ /ТОМАТЫ СВЕЖИЕ/           | 100          | 1,2              | 0,2         | 3,8          | 24,0                          | 0,07       | 25,00       | 0,17        | 0,38        | 0,17       | 0,03       | 14,00                | 20,00        | 26,00          | 1,00        | 290,00         | 1,20         | 0,00        | 0,00             | 71    | 2011   |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ   | 250          | 1,8              | 4,4         | 10,8         | 93,0                          | 0,1        | 8,5         | 0,2         | 1,3         | 0,0        | 0,1        | 36,3                 | 21,4         | 47,8           | 0,9         | 367,0          | 3,9          | 0,0         | 0,0              | 99    | 2017   |
| ЗАПЕКАЧКА ИЗ СУХОФРУКТОВ ГОРЯЧКА С ОВОЩАМИ            | 200          | 13,6             | 13,7        | 35,0         | 273,1                         | 0,3        | 18,5        | 8,8         | 5,4         | 1,3        | 2,2        | 113,9                | 47,2         | 497,8          | 9,1         | 637,4          | 26,4         | 0,3         | 0,1              | ТТК   | 2023   |
| СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ                               | 25           | 0,3              | 3,7         | 2,3          | 44,0                          | 0,0        | 0,7         | 0,1         | 1,7         | 0,0        | 0,0        | 7,0                  | 3,6          | 7,4            | 0,2         | 40,2           | 0,6          | 0,0         | 0,0              | ТТК   | 2023   |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР/                         | 180          | 5,2              | 4,5         | 7,2          | 95,4                          | 0,1        | 1,5         | 0,1         | 0,2         | 0,0        | 0,4        | 264,0                | 30,8         | 209,0          | 0,2         | 321,2          | 19,8         | 0,0         | 0,0              | 386   | 2017   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 50           | 3,8              | 0,3         | 25,1         | 118,4                         | 0,1        | 0,0         | 0,0         | 1,0         | 0,0        | 0,0        | 11,5                 | 16,5         | 42,0           | 1,0         | 64,5           | 0,0          | 0,0         | 0,0              | ПП    | 2020   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 30           | 2,0              | 0,3         | 12,7         | 61,2                          | 0,1        | 0,0         | 0,0         | 0,7         | 0,0        | 0,0        | 5,4                  | 5,7          | 26,1           | 1,2         | 40,8           | 1,7          | 0,0         | 0,0              | ПП    | 2020   |
| МОЛОКО 2,3% ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ПЕЧЕНЬЕ ПИТАНИЕ | 200          | 5,6              | 4,9         | 9,3          | 104,8                         | 0,1        | 1,0         | 0,0         | 0,0         | 0,0        | 0,2        | 204,0                | 22,4         | 144,0          | 0,2         | 292,0          | 18,0         | 0,0         | 0,0              | ПП    | 2023   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                           | <b>1035</b>  | <b>33,5</b>      | <b>32,0</b> | <b>106,2</b> | <b>813,9</b>                  | <b>0,7</b> | <b>55,3</b> | <b>9,3</b>  | <b>10,6</b> | <b>1,5</b> | <b>3,0</b> | <b>656,2</b>         | <b>167,6</b> | <b>1 000,1</b> | <b>13,8</b> | <b>2 053,2</b> | <b>71,6</b>  | <b>0,4</b>  | <b>0,1</b>       |       |        |
| <b>Подник</b>   |              |                  |             |              |                               |            |             |             |             |            |            |                      |              |                |             |                |              |             |                  |       |        |
| МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ                          | 150          | 8,8              | 13,4        | 24,9         | 262,1                         | 0,1        | 0,1         | 0,1         | 2,9         | 0,9        | 0,2        | 56,7                 | 12,6         | 108,7          | 1,5         | 132,1          | 10,0         | 0,0         | 0,0              | 206   | 2017   |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ый ВАРИАНТ)                | 180          | 0,1              | 0,1         | 13,9         | 58,2                          | 0,0        | 1,4         | 0,0         | 0,2         | 0,0        | 0,0        | 11,7                 | 4,0          | 3,6            | 0,7         | 100,9          | 0,7          | 0,0         | 0,0              | 342.1 | 2017   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 20           | 1,1              | 0,2         | 9,9          | 46,0                          | 0,0        | 0,0         | 0,0         | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 0,0                  | 0,0          | 0,0            | 0,0         | 0,0            | 0,0          | 0,0         | 0,0              |       | 2020   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                           | <b>350</b>   | <b>10,0</b>      | <b>13,7</b> | <b>48,7</b>  | <b>366,3</b>                  | <b>0,1</b> | <b>1,6</b>  | <b>0,1</b>  | <b>3,2</b>  | <b>0,9</b> | <b>0,2</b> | <b>68,4</b>          | <b>16,6</b>  | <b>112,3</b>   | <b>2,2</b>  | <b>232,9</b>   | <b>10,7</b>  | <b>0,0</b>  | <b>0,0</b>       |       |        |
| <b>Всего за день:</b>                                 |              | <b>66,2</b>      | <b>68,8</b> | <b>244,8</b> | <b>1 840,1</b>                | <b>1,3</b> | <b>75,4</b> | <b>11,7</b> | <b>21,7</b> | <b>3,9</b> | <b>3,7</b> | <b>914,5</b>         | <b>336,0</b> | <b>1 648,6</b> | <b>25,1</b> | <b>4 102,8</b> | <b>244,1</b> | <b>1,1</b>  | <b>0,1</b>       |       |        |

| Прием пищи, наименование блюда | Пищевые вещества |              |                | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |              |             |              |             |             | Минеральные вещества |                |                 |              |                 |                |            |            |  |  |
|--------------------------------|------------------|--------------|----------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|----------------|-----------------|--------------|-----------------|----------------|------------|------------|--|--|
|                                | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г    |                               | В1, мг      | С, мг        | А, мг       | Е, мг        | Д, мкг      | В2, мг      | Са, мг               | Mg, мг         | P, мг           | Fe, мг       | K, мг           | I, мкг         | F, мг      | Se, мг     |  |  |
| <b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД</b>    | <b>650,4</b>     | <b>663,8</b> | <b>2 577,3</b> | <b>18 966,8</b>               | <b>10,9</b> | <b>658,2</b> | <b>31,8</b> | <b>143,9</b> | <b>10,2</b> | <b>16,0</b> | <b>7 773,4</b>       | <b>2 943,9</b> | <b>12 147,7</b> | <b>184,8</b> | <b>33 873,5</b> | <b>1 293,4</b> | <b>5,9</b> | <b>0,5</b> |  |  |

|  |
|--|
| <b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>                              |
| <b>СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ В<br/>% СООТНОШЕНИИ</b> |

|      |      |       |         |     |      |     |      |     |     |       |       |         |      |         |       |     |     |
|------|------|-------|---------|-----|------|-----|------|-----|-----|-------|-------|---------|------|---------|-------|-----|-----|
| 65,0 | 66,4 | 257,7 | 1 896,7 | 1,1 | 65,8 | 3,2 | 14,4 | 1,0 | 1,6 | 777,3 | 294,4 | 1 214,8 | 18,5 | 3 387,4 | 129,3 | 0,6 | 0,1 |
| 1,0  | 1,0  | 4,0   |         |     |      |     |      |     |     |       |       |         |      |         |       |     |     |

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

| <b>ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ</b> | <b>ЗАВТРАК</b> | <b>ОБЕД</b>  | <b>ПОЛДНИК</b> |
|----------------------|----------------|--------------|----------------|
| <i>12-18 лет</i>     | <i>601,5</i>   | <i>957,5</i> | <i>377,0</i>   |