

Утверждаю Генеральный Директор

ООО «Континент-Кулинария»

Кабанов С.

## МЕНЮ ЦИКЛИЧНОЕ ДЛЯ ВОЗРАСТА 7-10 ЛЕТ

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |                  |            |            |            |            |            |            |            |                       | Минеральные вещества |              |              |            |            |             | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-----------------------|----------------------|--------------|--------------|------------|------------|-------------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | С, мг       | А, мкг рет. экв. | Е, мг      | Д, мкг     | В1, мг     | В2, мг     | В12, мкг   | В6, мкг    | РР, мг     | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг               | Р, мг        | Mg, мг       | Fe, мг     | Zn, мг     | I, мкг      |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |             |              |                               |             |                  |            |            |            |            |            |            |            |                       |                      |              |              |            |            |             |             |                  |
| КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ       | 220/5        | 6,4              | 8           | 37,6         | 235,5                         | 0,6         | 54,4             | 1,3        | 0,1        | 0,1        | 0,2        | 0          | 0,1        | 0,5        | 8,2                   | 131,6                | 132,1        | 26,5         | 1,2        | 0,6        | 9,9         |             |                  |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ             | 60/10        | 4,6              | 8,6         | 30,9         | 216,7                         | 0           | 47,2             | 0,2        | 0,2        | 0,1        | 0          | 0          | 0          | 0,5        | 0                     | 12,5                 | 40,7         | 7,8          | 0,6        | 0,3        | 0           | 4332        | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ        | 200/15/7     | 0,3              | 0           | 14,3         | 58,4                          | 1,1         | 0,1              | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          | 0,1        | 0,6                   | 15                   | 8,8          | 6,5          | 0,8        | 0          | 0           | 431         | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>517</b>   | <b>11,3</b>      | <b>16,6</b> | <b>82,8</b>  | <b>510,6</b>                  | <b>1,7</b>  | <b>101,7</b>     | <b>1,5</b> | <b>0,3</b> | <b>0,2</b> | <b>0,2</b> | <b>0</b>   | <b>0,1</b> | <b>1,1</b> | <b>8,8</b>            | <b>159,1</b>         | <b>181,6</b> | <b>40,8</b>  | <b>2,6</b> | <b>0,9</b> | <b>9,9</b>  |             |                  |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |             |              |                               |             |                  |            |            |            |            |            |            |            |                       |                      |              |              |            |            |             |             |                  |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ               | 60           | 0,7              | 2,9         | 6            | 56,2                          | 6,2         | 154,9            | 1,5        | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          | 0,3        | 4,2                   | 19,7                 | 14,8         | 8,6          | 0,7        | 0,1        | 1,7         | 41          | 2008             |
| СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ       | 200/20       | 6,8              | 7,1         | 13,6         | 145,7                         | 4,3         | 150,8            | 1,2        | 0          | 0          | 0          | 0,2        | 0,2        | 2,4        | 8,1                   | 23,5                 | 79,5         | 20           | 1,3        | 0,9        | 4,5         | 100         | 2008             |
| ЦЫПЛЯТА, ТУШЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ   | 70/30        | 6,9              | 9,3         | 4,2          | 137,5                         | 0,9         | 241              | 0,3        | 0          | 0          | 0,1        | 0,2        | 0,2        | 2,2        | 4,7                   | 21,9                 | 70,4         | 12,5         | 0,7        | 0,8        | 3,7         | 314         | 2008             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ              | 150          | 3,2              | 4,6         | 20,1         | 130,9                         | 10,3        | 30,7             | 0,2        | 0,1        | 0,2        | 0,1        | 0          | 0,4        | 1,4        | 10,2                  | 36,8                 | 86,3         | 29,4         | 1,2        | 0,6        | 8,5         | 335         | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ    | 200          | 1                | 1,5         | 28,4         | 128,3                         | 0,2         | 0,5              | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          | 0,2        | 0                     | 29,1                 | 13,9         | 7,3          | 1,1        | 0          | 0           | 402         | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 25           | 1,9              | 0,2         | 12,5         | 59,2                          | 0           | 0                | 0,5        | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          | 0,4        | 6,8                   | 5,8                  | 21           | 8,3          | 0,5        | 0,2        | 0           |             | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 25           | 1,7              | 0,2         | 10,6         | 51                            | 0           | 0                | 0,6        | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          | 0,2        | 7,5                   | 4,5                  | 21,8         | 4,8          | 1          | 0,3        | 1,4         |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>780</b>   | <b>22,2</b>      | <b>25,8</b> | <b>95,4</b>  | <b>708,8</b>                  | <b>21,9</b> | <b>577,9</b>     | <b>4,3</b> | <b>0,1</b> | <b>0,2</b> | <b>0,2</b> | <b>0,4</b> | <b>0,8</b> | <b>7,1</b> | <b>41,5</b>           | <b>141,3</b>         | <b>307,7</b> | <b>90,9</b>  | <b>6,5</b> | <b>2,9</b> | <b>19,8</b> |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>          |              | <b>33,5</b>      | <b>42,4</b> | <b>178,2</b> | <b>1219,4</b>                 | <b>23,6</b> | <b>679,6</b>     | <b>5,8</b> | <b>0,4</b> | <b>0,4</b> | <b>0,4</b> | <b>0,4</b> | <b>0,9</b> | <b>8,2</b> | <b>50,3</b>           | <b>300,4</b>         | <b>489,3</b> | <b>131,7</b> | <b>9,1</b> | <b>3,8</b> | <b>29,7</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  |                               | С, мг       | А, мкг рет. экв. | Е, мг      | Д, мкг     | В1, мг     | В2, мг     | В12, мкг   | В6, мкг    | РР, мг     | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг               | Р, мг        | Mg, мг       | Fe, мг     | Zn, мг     | I, мкг      |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                        |              |                  |             |              |                               |             |                  |            |            |            |            |            |            |            |                       |                      |              |              |            |            |             |             |                  |
| ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ СО СМЕТАНОЙ         | 160/10       | 4,4              | 7,0         | 38,2         | 231,8                         | 0,2         | 43,5             | 0,3        | 0,1        | 0          | 0,1        | 0          | 0,1        | 0,7        | 6,7                   | 56,9                 | 100,5        | 26,9         | 0,8        | 0,6        | 4,7         | 314         | 2008             |
| БАТОН                                 | 70           | 5,3              | 2           | 36           | 183,4                         | 0           | 0                | 0          | 0          | 0,1        | 0          | 0          | 0          | 0,6        | 0                     | 13,3                 | 45,5         | 9,1          | 0,7        | 0,4        | 0           |             |                  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С САХАРОМ            | 200/15       | 1,6              | 1,5         | 16,9         | 85,5                          | 0,3         | 8,8              | 0          | 0          | 0          | 0,1        | 0          | 0          | 0,2        | 0                     | 62,5                 | 46,9         | 10,4         | 0,2        | 0,2        | 4,5         | 430         | 2008             |
| ФРУКТ (ЯБЛОКО)                        | 100          | 0,4              | 0,4         | 8,9          | 42,3                          | 4           | 4                | 0,6        | 0          | 0          | 0          | 0          | 0,1        | 0,2        | 2                     | 14,4                 | 9,9          | 7,2          | 2          | 0,2        | 2           |             |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>555</b>   | <b>11,7</b>      | <b>10,9</b> | <b>100,0</b> | <b>543,0</b>                  | <b>4,5</b>  | <b>56,3</b>      | <b>0,9</b> | <b>0,1</b> | <b>0,1</b> | <b>0,2</b> | <b>0</b>   | <b>0,2</b> | <b>1,7</b> | <b>8,7</b>            | <b>147,1</b>         | <b>202,8</b> | <b>53,6</b>  | <b>3,7</b> | <b>1,4</b> | <b>11,2</b> |             |                  |
| <b>Обед</b>                           |              |                  |             |              |                               |             |                  |            |            |            |            |            |            |            |                       |                      |              |              |            |            |             |             |                  |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ                       | 60           | 1                | 5           | 4,2          | 64,3                          | 1,7         | 73,4             | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          | 0,2        | 0                     | 22,1                 | 20           | 8,1          | 0,4        | 0          | 0           | 55          | 2008             |
| СУП "СВЕКОЛЬНИК" С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ | 200/15/10    | 6,2              | 7,8         | 15,4         | 149,8                         | 7,6         | 229,7            | 1          | 0          | 0,1        | 0          | 0,1        | 0,2        | 2          | 15,2                  | 50,7                 | 94,9         | 34           | 1,8        | 0,9        | 10          | 77          | 2008             |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ            | 60/30        | 10               | 3,7         | 9,4          | 138,3                         | 1,6         | 66,9             | 1,4        | 0          | 0          | 0          | 0,2        | 0,2        | 3,5        | 6,8                   | 12,2                 | 68,6         | 37,3         | 0,9        | 1,1        | 3,4         | 259         | 2008             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ           | 150          | 5,5              | 3,2         | 33,7         | 181,9                         | 0           | 17,4             | 1,2        | 0,1        | 0,1        | 0          | 0          | 0,1        | 0,5        | 10,5                  | 9,4                  | 41,7         | 7,6          | 1          | 0,4        | 0,8         | 209         | 2008             |
| НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С ШАКОРОМ            | 200          | 0,4              | 0,2         | 14,9         | 67,9                          | 40,6        | 66               | 0,1        | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          | 0,1        | 0,3                   | 14,7                 | 3            | 4,1          | 0,6        | 0          | 0,3         | 394         | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 25           | 1,9              | 0,2         | 12,5         | 59,2                          | 0           | 0                | 0,5        | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          | 0,4        | 6,8                   | 5,8                  | 21           | 8,3          | 0,5        | 0,2        | 0           |             | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                           | 25           | 1,7              | 0,2         | 10,6         | 51                            | 0           | 0                | 0,6        | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          | 0,2        | 7,5                   | 4,5                  | 21,8         | 4,8          | 1          | 0,3        | 1,4         |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>785</b>   | <b>26,7</b>      | <b>20,3</b> | <b>100,7</b> | <b>712,4</b>                  | <b>51,5</b> | <b>453,4</b>     | <b>4,8</b> | <b>0,1</b> | <b>0,2</b> | <b>0</b>   | <b>0,3</b> | <b>0,5</b> | <b>6,9</b> | <b>47,1</b>           | <b>119,4</b>         | <b>271</b>   | <b>104,2</b> | <b>6,2</b> | <b>2,9</b> | <b>15,9</b> |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                 |              | <b>38,4</b>      | <b>31,2</b> | <b>200,7</b> | <b>1255,4</b>                 | <b>56</b>   | <b>509,7</b>     | <b>5,7</b> | <b>0,2</b> | <b>0,3</b> | <b>0,2</b> | <b>0,3</b> | <b>0,7</b> | <b>8,6</b> | <b>55,8</b>           | <b>266,5</b>         | <b>473,8</b> | <b>157,8</b> | <b>9,9</b> | <b>4,3</b> | <b>27,1</b> |             |                  |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда    | Масса    | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |                  |       |        |        |        |          |         |        |                       | Минеральные вещества |       |        |        |        |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-----------------------------------|----------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|------------------|-------|--------|--------|--------|----------|---------|--------|-----------------------|----------------------|-------|--------|--------|--------|--------|--------------|------------------|
|                                   |          | Белки, г         | Жиры, г | Углево-ды, г |                               | С, мг    | А, мкг рет. экв. | Е, мг | Д, мкг | В1, мг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг               | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | Zn, мг | I, мкг |              |                  |
| Завтрак                           |          |                  |         |              |                               |          |                  |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |        |              |                  |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С СЫРОМ         | 180/10   | 18,4             | 26,7    | 2,9          | 312,3                         | 0,2      | 308,8            | 5,0   | 2,8    | 0,1    | 0,5    | 0,7      | 0,2     | 0,2    | 9,8                   | 199,9                | 304,6 | 23,8   | 2,9    | 2,1    | 28,9   | 224          | 2008             |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ              | 30       | 2,2              | 2,7     | 20,3         | 112,6                         | 0        | 2,6              | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,2    | 0                     | 7,8                  | 24,3  | 5,4    | 0,5    | 0      | 0      |              |                  |
| БАТОН                             | 70       | 5,3              | 2       | 36           | 183,4                         | 0        | 0                | 0     | 0      | 0,1    | 0      | 0        | 0       | 0,6    | 0                     | 13,3                 | 45,5  | 9,1    | 0,7    | 0,4    | 0      |              |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ           | 200/15/7 | 0,3              | 0       | 14,3         | 58,4                          | 1,1      | 0,1              | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,1    | 0,6                   | 15,0                 | 8,8   | 6,5    | 0,8    | 0      | 0      | 431          | 2008             |
| Итого за прием пищи:              | 512      | 26,2             | 31,4    | 73,5         | 666,7                         | 1,3      | 311,5            | 5,0   | 2,8    | 0,2    | 0,5    | 0,7      | 0,2     | 1,1    | 10,4                  | 236,0                | 383,2 | 44,8   | 4,9    | 2,5    | 28,9   |              |                  |
| Обед                              |          |                  |         |              |                               |          |                  |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |        |              |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ | 60       | 0,7              | 3       | 3,9          | 46,3                          | 3,1      | 0,6              | 1,4   | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,1    | 5,5                   | 18,3                 | 22,9  | 10,5   | 0,7    | 0,3    | 2,8    | 48           | 2008             |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ    | 200/15   | 5,1              | 5,7     | 6,9          | 182,3                         | 10,8     | 154,6            | 0,9   | 0      | 0      | 0      | 0,1      | 0,3     | 1,9    | 9,3                   | 37,6                 | 65,6  | 21,3   | 1,2    | 0,8    | 4,6    | 84           | 2008             |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                     | 250      | 24,5             | 32,1    | 42,4         | 336,5                         | 3,0      | 283,8            | 6,0   | 0      | 0,1    | 0,2    | 0,6      | 0,8     | 8,0    | 20,3                  | 31,5                 | 266,5 | 54,5   | 2,5    | 3,5    | 9,4    | 307          | 2008             |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                  | 200      | 0,1              | 0       | 18,7         | 76,7                          | 2,6      | 0,2              | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0      | 1,4                   | 14,8                 | 3,2   | 3,6    | 0,2    | 0      | 0      | 436          | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 25       | 1,9              | 0,2     | 12,5         | 59,2                          | 0        | 0                | 0,5   | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,4    | 6,8                   | 5,8                  | 21    | 8,3    | 0,5    | 0,2    | 0      |              |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 25       | 1,7              | 0,2     | 10,6         | 51                            | 0        | 0                | 0,6   | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,2    | 7,5                   | 4,5                  | 21,8  | 4,8    | 1      | 0,3    | 1,4    |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:              | 775      | 34,0             | 41,2    | 95,0         | 752                           | 19,5     | 439,2            | 9,4   | 0      | 0,1    | 0,2    | 0,7      | 1,1     | 10,6   | 50,8                  | 112,5                | 401,0 | 103,0  | 6,1    | 5,1    | 18,2   |              |                  |
| Всего за день:                    |          | 60,2             | 72,6    | 168,5        | 1418,7                        | 20,8     | 750,7            | 14,4  | 2,8    | 0,3    | 0,7    | 1,4      | 1,3     | 11,7   | 61,2                  | 348,5                | 784,2 | 147,8  | 11     | 7,6    | 47,1   |              |                  |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |                  |       |        |        |        |          |         |        |                       | Минеральные вещества |       |        |        |        |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|------------------|-------|--------|--------|--------|----------|---------|--------|-----------------------|----------------------|-------|--------|--------|--------|--------|--------------|------------------|
|                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углево-ды, г |                               | С, мг    | А, мкг рет. экв. | Е, мг | Д, мкг | В1, мг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг               | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | Zn, мг | I, мкг |              |                  |
| Завтрак                                      |              |                  |         |              |                               |          |                  |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |        |              |                  |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ                 | 200/5/10     | 6,6              | 6,3     | 37,4         | 231,2                         | 0,4      | 37,7             | 0,1   | 0,1    | 0,1    | 0,1    | 0        | 0       | 0,6    | 0                     | 106,4                | 159,7 | 32,8   | 1,7    | 0,3    | 7,2    | 285          | 2008             |
| БАТОН                                        | 70           | 5,3              | 2       | 36           | 183,4                         | 0        | 0                | 0     | 0      | 0,1    | 0      | 0        | 0       | 0,6    | 0                     | 13,3                 | 45,5  | 9,1    | 0,7    | 0,4    | 0      |              |                  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С САХАРОМ                   | 200/15       | 1,6              | 1,5     | 16,9         | 85,5                          | 0,3      | 8,8              | 0     | 0      | 0      | 0,1    | 0        | 0       | 0,2    | 0                     | 62,5                 | 46,9  | 10,4   | 0,2    | 0,2    | 4,5    | 430          | 2008             |
| Итого за прием пищи:                         | 500          | 21,8             | 16,9    | 134,6        | 771,8                         | 1,2      | 87,7             | 0,2   | 0,2    | 0,4    | 0,5    | 0        | 0       | 2,1    | 0                     | 315,0                | 451,5 | 93,3   | 4,7    | 1,3    | 20,7   |              |                  |
| Обед                                         |              |                  |         |              |                               |          |                  |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |        |              |                  |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 60           | 1,1              | 3       | 4,9          | 65,3                          | 16,6     | 17,3             | 1,4   | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,2    | 1,3                   | 28,4                 | 20,1  | 10,2   | 0,3    | 0,2    | 1,4    | 40           | 2008             |
| СУП ГОРОХОВЫЙ                                | 200/15       | 8,1              | 6,1     | 14,1         | 166,8                         | 4,3      | 146,8            | 2,4   | 0      | 0,1    | 0      | 0,1      | 0,2     | 2,1    | 8,4                   | 33,4                 | 93,6  | 30     | 1,9    | 1,1    | 4,7    | 91           | 2008             |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                          | 250          | 16,1             | 4,6     | 26,3         | 266,7                         | 14,5     | 492,4            | 1,8   | 0      | 0,2    | 0,1    | 0,3      | 0,8     | 6,8    | 19,5                  | 35,9                 | 169,6 | 87,9   | 2,7    | 1,9    | 13,2   | 258          | 2008             |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                                | 200          | 1                | 0,2     | 20,2         | 96                            | 4        | 0                | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0,1     | 0,2    | 0,2                   | 14                   | 14    | 8      | 2,8    | 0,1    | 2      | 442          | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 25           | 1,9              | 0,2     | 12,5         | 59,2                          | 0        | 0                | 0,5   | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,4    | 6,8                   | 5,8                  | 21    | 8,3    | 0,5    | 0,2    | 0      |              | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                  | 25           | 1,7              | 0,2     | 10,6         | 51                            | 0        | 0                | 0,6   | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,2    | 7,5                   | 4,5                  | 21,8  | 4,8    | 1      | 0,3    | 1,4    |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                         | 830          | 29,9             | 14,3    | 88,6         | 705                           | 39,4     | 656,5            | 6,7   | 0      | 0,3    | 0,1    | 0,4      | 1,1     | 9,9    | 43,7                  | 122                  | 340,1 | 149,2  | 9,2    | 3,8    | 22,7   |              |                  |
| Всего за день:                               |              | 51,7             | 31,2    | 223,2        | 1476,8                        | 40,6     | 744,2            | 6,9   | 0,2    | 0,7    | 0,6    | 0,4      | 1,1     | 12     | 43,7                  | 437                  | 791,6 | 242,5  | 13,9   | 5,1    | 43,4   |              |                  |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |                  |       |        |        |        |          |         |        |                       | Минеральные вещества |       |        |        |        |        | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|------------------|-------|--------|--------|--------|----------|---------|--------|-----------------------|----------------------|-------|--------|--------|--------|--------|--------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углево-ды, г |                               | С, мг    | А, мкг рет. экв. | Е, мг | Д, мкг | В1, мг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг               | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | Zn, мг | I, мкг |              |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |              |                               |          |                  |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |        |              |                  |
| КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ         | 200/5/10     | 6,1              | 7,1     | 38,5         | 236,9                         | 0,5      | 41,2             | 0,7   | 0,1    | 0,1    | 0,2    | 0        | 0,1     | 0,5    | 11,2                  | 118,8                | 147,5 | 36,3   | 0,8    | 1,0    | 10,2   | 190          | 2008             |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ             | 60/10        | 4,6              | 8,6     | 30,9         | 216,7                         | 0        | 47,2             | 0,2   | 0,2    | 0,1    | 0      | 0        | 0       | 0,5    | 0                     | 12,5                 | 40,7  | 7,8    | 0,6    | 0,3    | 0      |              |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 200/15       | 0,2              | 0       | 14,1         | 56,2                          | 0        | 0                | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,1    | 0                     | 12,9                 | 7,4   | 5,8    | 0,7    | 0      | 0      | 430          | 2008             |
| Итого за прием пищи:           | 500          | 10,9             | 15,7    | 83,5         | 509,8                         | 0,5      | 88,4             | 0,9   | 0,3    | 0,2    | 0,2    | 0        | 0,1     | 1,1    | 11,2                  | 144,2                | 195,6 | 49,9   | 2,1    | 1,3    | 10,2   |              |                  |
| Обед                           |              |                  |         |              |                               |          |                  |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |        |              |                  |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ                | 60           | 1                | 5       | 4,2          | 64,3                          | 1,7      | 73,4             | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,2    | 0                     | 22,1                 | 20    | 8,1    | 0,4    | 0      | 0      | 41           | 2008             |
| СУП РИСОВЫЙ С КУРИЦЕЙ          | 200/20       | 6,9              | 9,5     | 9,7          | 145,7                         | 2,3      | 210,5            | 1,9   | 0      | 0      | 0      | 0,2      | 0,3     | 2,4    | 6,3                   | 25,1                 | 79,3  | 20,0   | 1,0    | 1,0    | 3,8    | 97           | 2008             |
| ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ              | 50/50        | 15,0             | 12,3    | 4,1          | 179,3                         | 1,3      | 12               | 0,6   | 0      | 0      | 0,1    | 2,1      | 0,3     | 3,1    | 10,1                  | 14,9                 | 148,9 | 20,7   | 2,2    | 2,8    | 6,7    | 258          | 2008             |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ     | 150          | 8,3              | 4,8     | 35,9         | 213,9                         | 0        | 17,9             | 4,7   | 0,1    | 0,2    | 0,1    | 0        | 0,3     | 2,3    | 22,1                  | 17,6                 | 165,6 | 125,3  | 4,3    | 1,4    | 2,3    | 323          | 2008             |
| НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С ШАКОРИКОМ   | 200          | 0,4              | 0,2     | 14,9         | 67,9                          | 40,6     | 66,0             | 0,1   | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,1    | 0,3                   | 14,7                 | 3,0   | 4,1    | 0,6    | 0      | 0,3    | 394          | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 25           | 1,9              | 0,2     | 12,5         | 59,2                          | 0        | 0                | 0,5   | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,4    | 6,8                   | 5,8                  | 21    | 8,3    | 0,5    | 0,2    | 0      |              | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 25           | 1,7              | 0,2     | 10,6         | 51                            | 0        | 0                | 0,6   | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,2    | 7,5                   | 4,5                  | 21,8  | 4,8    | 1      | 0,3    | 1,4    |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:           | 780          | 35,8             | 33,5    | 105,4        | 841,7                         | 5,5      | 314,3            | 8,3   | 0,1    | 0,2    | 0,2    | 2,3      | 0,9     | 8,8    | 52,8                  | 119,1                | 490,5 | 194,5  | 10,5   | 5,7    | 14,2   |              |                  |
| Всего за день:                 |              | 46,7             | 49,2    | 188,9        | 1351,5                        | 6        | 402,7            | 9,2   | 0,4    | 0,4    | 0,4    | 2,3      | 1       | 9,9    | 64                    | 263,3                | 686,1 | 244,4  | 12,6   | 7      | 24,4   |              |                  |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |                  |       |        |        |        |          |         |        |                       | Минеральные вещества |       |        |        |        |        | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|----------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|------------------|-------|--------|--------|--------|----------|---------|--------|-----------------------|----------------------|-------|--------|--------|--------|--------|--------------|------------------|
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углево-ды, г |                               | С, мг    | А, мкг рет. экв. | Е, мг | Д, мкг | В1, мг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг               | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | Zn, мг | I, мкг |              |                  |
| Завтрак                          |              |                  |         |              |                               |          |                  |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |        |              |                  |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С ПОВИДЛОМ | 200/20       | 4,9              | 6,7     | 41,3         | 240,1                         | 0,5      | 41,2             | 0,2   | 0,1    | 0      | 0,2    | 0        | 0,1     | 0,5    | 5,7                   | 117,4                | 124,0 | 28,3   | 0,6    | 0,8    | 9,4    | 189          | 2008             |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ               | 60/10        | 4,6              | 8,6     | 30,9         | 216,7                         | 0        | 47,2             | 0,2   | 0,2    | 0,1    | 0      | 0        | 0       | 0,5    | 0                     | 12,5                 | 40,7  | 7,8    | 0,6    | 0,3    | 0      |              |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ          | 200/15/7     | 0,3              | 0       | 14,3         | 58,4                          | 1,1      | 0,1              | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,1    | 0,6                   | 15,0                 | 8,8   | 6,5    | 0,8    | 0      | 0      | 431          | 2008             |
| Итого за прием пищи:             | 512          | 9,8              | 15,3    | 86,5         | 515,2                         | 1,6      | 88,5             | 0,4   | 0,3    | 0,1    | 0,2    | 0        | 0,1     | 1,1    | 6,3                   | 144,9                | 173,5 | 42,6   | 2,0    | 1,1    | 9,4    |              |                  |
| Обед                             |              |                  |         |              |                               |          |                  |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |        |              |                  |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ                 | 60           | 0,7              | 2,9     | 6            | 52,2                          | 6,2      | 154,9            | 1,5   | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,3    | 4,2                   | 19,7                 | 14,8  | 8,6    | 0,7    | 0,1    | 1,7    | 41           | 2008             |
| СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ         | 200/20       | 6,8              | 7,1     | 13,6         | 140,6                         | 4,3      | 150,8            | 1,2   | 0      | 0      | 0      | 0,2      | 0,2     | 2,4    | 8,1                   | 23,5                 | 79,5  | 20     | 1,3    | 0,9    | 4,5    | 100          | 2008             |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                    | 250          | 24,5             | 32,1    | 42,4         | 336,5                         | 3        | 283,8            | 6     | 0      | 0,1    | 0,2    | 0,6      | 0,8     | 8      | 20,3                  | 31,5                 | 266,5 | 54,5   | 2,5    | 3,5    | 9,4    | 307          | 2008             |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                 | 200          | 0,1              | 0       | 18,7         | 76,7                          | 2,6      | 0,2              | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0      | 1,4                   | 14,8                 | 3,2   | 3,6    | 0,2    | 0      | 0      | 436          | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 25           | 1,9              | 0,2     | 12,5         | 59,2                          | 0        | 0                | 0,5   | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,4    | 6,8                   | 5,8                  | 21    | 8,3    | 0,5    | 0,2    | 0      |              | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                      | 25           | 1,7              | 0,2     | 10,6         | 51                            | 0        | 0                | 0,6   | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,2    | 7,5                   | 4,5                  | 21,8  | 4,8    | 1      | 0,3    | 1,4    |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:             | 780          | 35,7             | 42,5    | 103,8        | 716,2                         | 16,1     | 589,7            | 9,8   | 0      | 0,1    | 0,2    | 0,8      | 1       | 11,3   | 48,3                  | 99,8                 | 406,8 | 99,8   | 6,2    | 5      | 17     |              |                  |
| Всего за день:                   |              | 45,5             | 57,8    | 190,3        | 1231,4                        | 17,7     | 678,2            | 10,2  | 0,3    | 0,2    | 0,4    | 0,8      | 1,1     | 12,4   | 54,6                  | 244,7                | 580,3 | 142,4  | 8,2    | 6,1    | 26,4   |              |                  |

8 день

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |                  |       |        |        |        |          |         |        |                       | Минеральные вещества |       |        |        |        |        | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|------------------|-------|--------|--------|--------|----------|---------|--------|-----------------------|----------------------|-------|--------|--------|--------|--------|-------------|------------------|
|                                 |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | А, мкг рет. экв. | Е, мг | Д, мкг | В1, мг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг               | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | Zn, мг | I, мкг |             |                  |
| Завтрак                         |              |                  |         |             |                               |          |                  |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |        |             |                  |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ | 160/20       | 23,5             | 16      | 38,3        | 382,3                         | 0,2      | 68,2             | 2,5   | 0,4    | 0      | 0,3    | 1,2      | 0,1     | 4,3    | 3,8                   | 192,1                | 281   | 35,3   | 1,5    | 0,6    | 1,3    | 224         | 2008             |
| БАТОН                           | 70           | 5,3              | 2       | 36          | 183,4                         | 0        | 0                | 0     | 0      | 0,1    | 0      | 0        | 0       | 0,6    | 0                     | 13,3                 | 45,5  | 9,1    | 0,7    | 0,4    | 0      |             |                  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С САХАРОМ      | 200/15       | 1,6              | 1,5     | 16,9        | 85,5                          | 0,3      | 8,8              | 0     | 0      | 0      | 0,1    | 0        | 0       | 0,2    | 0                     | 62,5                 | 46,9  | 10,4   | 0,2    | 0,2    | 4,5    | 430         | 2008             |
| ФРУКТ (ЯБЛОКО)                  | 100          | 0,4              | 0,4     | 8,9         | 42,3                          | 4        | 4                | 0,6   | 0      | 0      | 0      | 0        | 0,1     | 0,2    | 2                     | 14,4                 | 9,9   | 7,2    | 2      | 0,2    | 2      |             |                  |
| Итого за прием пищи:            | 555          | 30,8             | 19,9    | 100,1       | 693,5                         | 4,5      | 81               | 3,1   | 0,4    | 0,1    | 0,4    | 1,2      | 0,2     | 5,3    | 5,8                   | 282,3                | 383,3 | 62     | 4,4    | 1,4    | 7,8    |             |                  |
| Обед                            |              |                  |         |             |                               |          |                  |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |        |             |                  |
| ВИНЕГРЕТ                        | 60           | 1                | 3,7     | 4,5         | 54,5                          | 5,7      | 96,5             | 1,5   | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,3    | 3,9                   | 17,2                 | 24,6  | 11     | 0,7    | 0,2    | 2,3    | 51          | 2008             |
| ПОХЛЕБКА РЫБНАЯ                 | 200/20       | 6,4              | 2,3     | 10,2        | 97,3                          | 5,6      | 134,8            | 1,1   | 0      | 0,1    | 0      | 0        | 0,2     | 1,1    | 8                     | 30,2                 | 109,8 | 34,1   | 0,9    | 0,7    | 57,6   | 98          | 2008             |
| ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ          | 50/50        | 17               | 5,2     | 4,3         | 169,5                         | 2,1      | 47,9             | 1,9   | 0      | 0      | 0      | 0,4      | 0,4     | 6,4    | 7                     | 14,5                 | 101   | 60,8   | 1,3    | 1,6    | 5,4    | 259         | 2008             |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ      | 150          | 8,3              | 4,8     | 35,9        | 213,9                         | 0        | 17,9             | 4,7   | 0,1    | 0,2    | 0,1    | 0        | 0,3     | 2,3    | 22,1                  | 17,6                 | 185,6 | 125,3  | 4,3    | 1,4    | 2,3    | 323         | 2008             |
| НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С ШИПОРИКОМ    | 200          | 0,4              | 0,2     | 14,9        | 67,9                          | 40,6     | 66               | 0,1   | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,1    | 0,3                   | 14,7                 | 3     | 4,1    | 0,6    | 0      | 0,3    | 394         | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                  | 25           | 1,9              | 0,2     | 12,5        | 59,2                          | 0        | 0                | 0,5   | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,4    | 6,8                   | 5,8                  | 21    | 8,3    | 0,5    | 0,2    | 0      |             | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                     | 25           | 1,7              | 0,2     | 10,6        | 51                            | 0        | 0                | 0,6   | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,2    | 7,5                   | 4,5                  | 21,8  | 4,8    | 1      | 0,3    | 1,4    |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:            | 780          | 36,7             | 16,6    | 92,9        | 713,3                         | 54       | 363,1            | 10,4  | 0,1    | 0,3    | 0,1    | 0,4      | 0,9     | 10,8   | 55,6                  | 104,5                | 466,8 | 248,4  | 9,3    | 4,4    | 69,3   |             |                  |
| Всего за день:                  |              | 67,5             | 36,5    | 193         | 1406,8                        | 58,5     | 444,1            | 13,5  | 0,5    | 0,4    | 0,5    | 1,6      | 1,1     | 16,1   | 61,4                  | 386,8                | 850,1 | 310,4  | 13,7   | 5,8    | 77,1   |             |                  |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |                  |       |        |        |        |          |         |        |                       | Минеральные вещества |       |        |        |        |        | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|------------------|-------|--------|--------|--------|----------|---------|--------|-----------------------|----------------------|-------|--------|--------|--------|--------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | А, мкг рет. экв. | Е, мг | Д, мкг | В1, мг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг               | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | Zn, мг | I, мкг |             |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |             |                               |          |                  |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |        |             |                  |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ      | 160/20       | 10,5             | 9,9     | 35          | 285,2                         | 0        | 57,2             | 0,2   | 0,1    | 0,1    | 0,1    | 0,2      | 0       | 1      | 2,2                   | 189,5                | 163,8 | 31,7   | 1,1    | 1      | 0      | 224         | 2008             |
| БАТОН                          | 70           | 5,3              | 2       | 36          | 183,4                         | 0        | 0                | 0     | 0      | 0,1    | 0      | 0        | 0       | 0,6    | 0                     | 13,3                 | 45,5  | 9,1    | 0,7    | 0,4    | 0      |             |                  |
| кондитерское изделие           | 30           | 2,2              | 2,7     | 20,3        | 112,6                         | 0        | 2,6              | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,2    | 0                     | 7,8                  | 24,3  | 5,4    | 0,5    | 0      | 0      |             |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ        | 200/15/7     | 0,3              | 0       | 14,3        | 58,4                          | 1,1      | 0,1              | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,1    | 0,6                   | 15                   | 8,8   | 6,5    | 0,8    | 0      | 0      | 431         | 2008             |
| Итого за прием пищи:           | 502          | 18,3             | 14,6    | 105,6       | 619,6                         | 1,1      | 59,9             | 0,2   | 0,1    | 0,2    | 0,1    | 0,2      | 0       | 1,9    | 2,8                   | 225,6                | 242,4 | 52,7   | 3,1    | 1,4    | 0      |             |                  |
| Обед                           |              |                  |         |             |                               |          |                  |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |        |             |                  |
| Икра овощная закусочная        | 60           | 0,9              | 2,7     | 4,6         | 47,6                          | 8,1      | 318,3            | 1,2   | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,2    | 4,5                   | 23,9                 | 26,8  | 14,8   | 0,7    | 0,3    | 2,2    | 40          | 2008             |
| СУП куриный с вермишелью       | 200/20       | 6,8              | 7,1     | 13,6        | 140,6                         | 4,3      | 150,8            | 1,2   | 0      | 0      | 0      | 0,2      | 0,2     | 2,4    | 8,1                   | 23,5                 | 79,5  | 20     | 1,3    | 0,9    | 4,5    | 100         | 2008             |
| ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ              | 50/50        | 14,5             | 14,9    | 2,9         | 196                           | 0,9      | 6,5              | 1,9   | 0      | 0      | 0,1    | 2,1      | 0,3     | 3,1    | 8,9                   | 11,8                 | 142,7 | 19,1   | 2,1    | 2,7    | 6,2    | 259         | 2008             |
| РИС рассыпчатый                | 150          | 3,5              | 3,9     | 35,8        | 188,7                         | 0        | 23,6             | 0,3   | 0,1    | 0      | 0      | 0        | 0,1     | 0,6    | 10,1                  | 9                    | 72,5  | 25     | 0,5    | 0,8    | 0,7    | 323         | 2008             |
| СОК фруктовый                  | 200          | 1                | 0,2     | 20,2        | 92                            | 4        | 0                | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0,1     | 0,2    | 0,2                   | 14                   | 14    | 8      | 2,8    | 0,1    | 2      | 442         | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 25           | 1,9              | 0,2     | 12,5        | 59,2                          | 0        | 0                | 0,5   | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,4    | 6,8                   | 5,8                  | 21    | 8,3    | 0,5    | 0,2    | 0      |             | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 25           | 1,7              | 0,2     | 10,6        | 51                            | 0        | 0                | 0,6   | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,2    | 7,5                   | 4,5                  | 21,8  | 4,8    | 1      | 0,3    | 1,4    |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:           | 780          | 30,3             | 29,2    | 100,2       | 775,1                         | 17,3     | 499,2            | 5,7   | 0,1    | 0      | 0,1    | 2,3      | 0,7     | 7,1    | 46,1                  | 92,5                 | 378,3 | 100    | 8,9    | 5,3    | 17     |             |                  |
| Всего за день:                 |              | 48,6             | 43,8    | 205,8       | 1394,7                        | 18,4     | 559,1            | 5,9   | 0,2    | 0,2    | 0,2    | 2,5      | 0,7     | 9      | 48,9                  | 318,1                | 620,7 | 152,7  | 12     | 6,7    | 17     |             |                  |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |                  |       |        |        |        |          |         |        |                       | Минеральные вещества |       |        |        |        |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|------------------|-------|--------|--------|--------|----------|---------|--------|-----------------------|----------------------|-------|--------|--------|--------|--------|--------------|------------------|
|                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Углево-ды, г |                               | С, мг    | А, мкг рет. экв. | Е, мг | Д, мкг | В1, мг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг               | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | Zn, мг | I, мкг |              |                  |
| Завтрак                                   |              |                  |         |              |                               |          |                  |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |        |              |                  |
| КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ                    | 200/5        | 6,1              | 7,1     | 34,0         | 219,0                         | 0,5      | 41,2             | 0,7   | 0,1    | 0,1    | 0,2    | 0        | 0,1     | 0,5    | 11,2                  | 118,7                | 147,5 | 36,3   | 0,8    | 1,0    | 10,2   | 190          | 2008             |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ                | 60/20/10     | 9,0              | 14,1    | 30,9         | 282,2                         | 0        | 88,8             | 0,3   | 0,2    | 0,1    | 0,1    | 0,3      | 0       | 0,5    | 4,7                   | 170,9                | 130,7 | 14,1   | 0,8    | 1,0    | 0      |              |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                             | 200/15       | 0,2              | 0       | 14,1         | 56,2                          | 0        | 0                | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,1    | 0                     | 12,9                 | 7,4   | 5,8    | 0,7    | 0      | 0      | 430          | 2008             |
| Итого за прием пищи:                      | 510          | 15,3             | 21,2    | 79,0         | 557,4                         | 0,5      | 130,0            | 1,0   | 0,3    | 0,2    | 0,3    | 0,3      | 0,1     | 1,1    | 15,9                  | 302,5                | 285,6 | 56,2   | 2,3    | 2,0    | 10,2   |              |                  |
| Обед                                      |              |                  |         |              |                               |          |                  |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |        |              |                  |
| САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ ТЯЖЕЛЫХ ОВОЩЕЙ         | 60           | 0,9              | 6,1     | 4,5          | 87                            | 4,1      | 264,4            | 2,7   | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,3    | 4,1                   | 14,9                 | 27,6  | 12,4   | 0,5    | 0,3    | 1,8    | 30           | 2008             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 200/20       | 7,1              | 2,8     | 13,5         | 125,6                         | 7,6      | 150,9            | 1     | 0      | 0,1    | 0,1    | 0,1      | 0,3     | 2,9    | 9,6                   | 22,3                 | 81,7  | 40,6   | 1,2    | 0,9    | 6,6    | 77           | 2008             |
| ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ                    | 50/50        | 17               | 5,2     | 4,3          | 126,4                         | 2,1      | 47,9             | 1,9   | 0      | 0      | 0      | 0,4      | 0,4     | 6,4    | 7                     | 14,5                 | 101   | 60,8   | 1,3    | 1,6    | 5,4    | 259          | 2008             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ               | 150          | 5,5              | 3,2     | 33,7         | 181,9                         | 0        | 17,4             | 1,2   | 0,1    | 0,1    | 0      | 0        | 0,1     | 0,5    | 10,5                  | 9,4                  | 41,7  | 7,6    | 1      | 0,4    | 0,8    | 209          | 2008             |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                          | 200          | 0,1              | 0       | 18,7         | 76,7                          | 2,6      | 0,2              | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0      | 1,4                   | 14,8                 | 3,2   | 3,6    | 0,2    | 0      | 0      | 436          | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 25           | 1,9              | 0,2     | 12,5         | 59,2                          | 0        | 0                | 0,5   | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,4    | 6,8                   | 5,8                  | 21    | 8,3    | 0,5    | 0,2    | 0      |              |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                               | 25           | 1,7              | 0,2     | 10,6         | 51                            | 0        | 0                | 0,6   | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,2    | 7,5                   | 4,5                  | 21,8  | 4,8    | 1      | 0,3    | 1,4    |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                      | 785          | 34,2             | 17,7    | 97,8         | 707,8                         | 16,4     | 480,8            | 7,9   | 0,1    | 0,2    | 0,1    | 0,5      | 0,8     | 10,7   | 46,9                  | 86,2                 | 298   | 138,1  | 5,7    | 3,7    | 16     |              |                  |
| Всего за день:                            |              | 49,5             | 38,9    | 176,8        | 1265,2                        | 16,9     | 610,8            | 8,9   | 0,4    | 0,4    | 0,4    | 0,8      | 0,9     | 11,8   | 62,8                  | 388,7                | 583,6 | 194,3  | 8      | 5,7    | 26,2   |              |                  |

11 день

| Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |                  |       |        |        |        |          |         |        |                       | Минеральные вещества |       |        |        |        |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|------------------|-------|--------|--------|--------|----------|---------|--------|-----------------------|----------------------|-------|--------|--------|--------|--------|--------------|------------------|
|                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углево-ды, г |                               | С, мг    | А, мкг рет. экв. | Е, мг | Д, мкг | В1, мг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг               | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | Zn, мг | I, мкг |              |                  |
| Завтрак                                      |              |                  |         |              |                               |          |                  |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |        |              |                  |
| КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ                        | 180/5        | 6,6              | 7,9     | 27,9         | 204,1                         | 0,5      | 37,5             | 1,2   | 0,1    | 0,2    | 0,1    | 0        | 0,1     | 0,4    | 8,1                   | 118                  | 177,7 | 53     | 1,4    | 1,5    | 10,2   | 189          | 2008             |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ                                 | 1/55         | 6,7              | 5,9     | 0,4          | 77,8                          | 0        | 114,4            | 1,1   | 1,2    | 0      | 0,2    | 0,3      | 0,1     | 0,1    | 3,9                   | 27,3                 | 95    | 5,9    | 1,3    | 0,6    | 11     | 189          | 2008             |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ                               | 70           | 5,3              | 2       | 36           | 183,4                         | 0        | 0                | 0     | 0      | 0,1    | 0      | 0        | 0       | 0,6    | 0                     | 13,3                 | 45,5  | 9,1    | 0,7    | 0,4    | 0      |              |                  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С САХАРОМ                   | 200/15       | 1,6              | 1,5     | 16,9         | 85,5                          | 0,3      | 8,8              | 0     | 0      | 0      | 0,1    | 0        | 0       | 0,2    | 0                     | 62,5                 | 46,9  | 10,4   | 0,2    | 0,2    | 4,5    | 430          | 2008             |
| Итого за прием пищи:                         | 526          | 20,2             | 17,3    | 81,2         | 550,8                         | 0,8      | 160,7            | 2,3   | 1,3    | 0,3    | 0,4    | 0,3      | 0,2     | 1,3    | 12                    | 221,1                | 365,1 | 78,4   | 3,6    | 2,7    | 25,7   |              |                  |
| Обед                                         |              |                  |         |              |                               |          |                  |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |        |              |                  |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ                             | 60           | 0,7              | 2,9     | 6,0          | 52,2                          | 6,2      | 154,9            | 1,5   | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,3    | 4,2                   | 19,7                 | 14,8  | 8,6    | 0,7    | 0,1    | 1,7    | 41           | 2008             |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ           | 200/20       | 7,4              | 7,6     | 12,6         | 143,9                         | 6,6      | 162,9            | 1,2   | 0      | 0,1    | 0      | 0,2      | 0,4     | 2,8    | 9,0                   | 30,0                 | 101,3 | 26,7   | 1,4    | 0,9    | 5,4    | 91           | 2008             |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 70/30        | 20,1             | 8,8     | 16,7         | 218,6                         | 1,5      | 113,7            | 2,9   | 0      | 0,1    | 0,1    | 0,4      | 0,4     | 7,2    | 5,3                   | 42,3                 | 155,1 | 75,4   | 1,9    | 1,7    | 7,2    | 314          | 2008             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                            | 150          | 3,2              | 4,6     | 20,1         | 130,9                         | 10,3     | 30,7             | 0,2   | 0,1    | 0,2    | 0,1    | 0        | 0,4     | 1,4    | 10,2                  | 36,8                 | 86,3  | 29,4   | 1,2    | 0,6    | 8,5    | 335          | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                | 200/15       | 0,2              | 0       | 14,1         | 56,2                          | 0        | 0                | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,1    | 0                     | 12,9                 | 7,4   | 5,8    | 0,7    | 0      | 0      | 430          | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 25           | 1,9              | 0,2     | 12,5         | 59,2                          | 0        | 0                | 0,5   | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,4    | 6,8                   | 5,8                  | 21    | 8,3    | 0,5    | 0,2    | 0      |              | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                  | 25           | 1,7              | 0,2     | 10,6         | 51                            | 0        | 0                | 0,6   | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,2    | 7,5                   | 4,5                  | 21,8  | 4,8    | 1      | 0,3    | 1,4    |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                         | 780          | 36,0             | 25,8    | 106,9        | 784,1                         | 24,8     | 462,7            | 6,9   | 0,1    | 0,4    | 0,2    | 0,6      | 1,2     | 12,5   | 43,0                  | 168,2                | 414,2 | 160,5  | 7,8    | 3,8    | 24,2   |              |                  |
| Всего за день:                               |              | 56,2             | 43,1    | 188,1        | 1334,9                        | 25,6     | 623,4            | 9,2   | 1,4    | 0,7    | 0,6    | 0,9      | 1,4     | 13,8   | 55                    | 389,3                | 779,3 | 238,9  | 11,4   | 6,5    | 49,9   |              |                  |

12 день

| Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |                  |       |        |        |        |          |         |        |                       | Минеральные вещества |       |        |        |        |        | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|------------------|-------|--------|--------|--------|----------|---------|--------|-----------------------|----------------------|-------|--------|--------|--------|--------|-------------|------------------|
|                                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | А, мкг рет. экв. | Е, мг | Д, мкг | В1, мг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг               | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | Zn, мг | I, мкг |             |                  |
| Завтрак                                           |              |                  |         |             |                               |          |                  |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |        |             |                  |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С ПОВИДЛОМ                  | 200/20       | 4,9              | 6,7     | 41,3        | 240,1                         | 0,5      | 41,2             | 0,2   | 0,1    | 0      | 0,2    | 0        | 0,1     | 0,5    | 5,7                   | 117,4                | 124,0 | 28,3   | 0,6    | 0,8    | 9,4    | 189         | 2008             |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                | 60/10        | 4,6              | 8,6     | 30,9        | 216,7                         | 0        | 47,2             | 0,2   | 0,2    | 0,1    | 0      | 0        | 0       | 0,5    | 0                     | 12,5                 | 40,7  | 7,8    | 0,6    | 0,3    | 0      |             |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                           | 200/15/7     | 0,3              | 0       | 14,3        | 58,4                          | 1,1      | 0,1              | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,1    | 0,6                   | 15,0                 | 8,8   | 6,5    | 0,8    | 0      | 0      | 431         | 2008             |
| Итого за прием пищи:                              | 512          | 9,8              | 15,3    | 86,5        | 515,2                         | 1,6      | 88,5             | 0,4   | 0,3    | 0,1    | 0,2    | 0        | 0,1     | 1,1    | 6,3                   | 144,9                | 173,5 | 42,6   | 2,0    | 1,1    | 9,4    |             |                  |
| Обед                                              |              |                  |         |             |                               |          |                  |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |        |             |                  |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ                                   | 60           | 1                | 5       | 4,2         | 64,3                          | 1,7      | 73,4             | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,2    | 0                     | 22,1                 | 20    | 8,1    | 0,4    | 0      | 0      | 55          | 2008             |
| БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ                       | 200/15       | 5,9              | 5,8     | 13,5        | 125,6                         | 13,3     | 154,2            | 0,9   | 0      | 0      | 0      | 0,1      | 0,3     | 2,1    | 14,8                  | 49,6                 | 86,6  | 30,9   | 1,9    | 0,9    | 7,7    | 77          | 2008             |
| КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ | 70/30        | 9,5              | 15,5    | 8,3         | 204,3                         | 0,1      | 22,4             | 2,9   | 0,1    | 0      | 0,1    | 1,1      | 0,2     | 1,8    | 7,5                   | 31,8                 | 103,1 | 15,3   | 1,3    | 1,6    | 5,2    | 258         | 2008             |
| ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ                                    | 150          | 15,8             | 4,5     | 31,6        | 223,6                         | 0        | 23,6             | 6,7   | 0,1    | 0,5    | 0,1    | 0        | 0       | 1,3    | 11,5                  | 58,2                 | 147,3 | 57,1   | 4,5    | 2,3    | 3,7    | 209         | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                       | 200          | 1                | 1,5     | 20,3        | 96                            | 0,2      | 0,5              | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,2    | 0                     | 28,9                 | 13,9  | 7,3    | 1,1    | 0      | 0      | 402         | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                    | 25           | 1,9              | 0,2     | 12,5        | 59,2                          | 0        | 0                | 0,5   | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,4    | 6,8                   | 5,8                  | 21    | 8,3    | 0,5    | 0,2    | 0      |             | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                       | 25           | 1,7              | 0,2     | 10,6        | 51                            | 0        | 0                | 0,6   | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,2    | 7,5                   | 4,5                  | 21,8  | 4,8    | 1      | 0,3    | 1,4    |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:                              | 775          | 36,8             | 32,7    | 101         | 824                           | 15,3     | 274,1            | 11,6  | 0,2    | 0,5    | 0,2    | 1,2      | 0,5     | 6,2    | 48,1                  | 200,9                | 413,7 | 131,8  | 10,7   | 5,3    | 18     |             |                  |
| Всего за день:                                    |              | 46,6             | 48      | 187,5       | 1339,2                        | 16,9     | 362,6            | 12    | 0,5    | 0,6    | 0,4    | 1,2      | 0,6     | 7,3    | 54,4                  | 345,8                | 587,2 | 174,4  | 12,7   | 6,4    | 27,4   |             |                  |

13 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |                  |       |        |        |        |          |         |        |                       | Минеральные вещества |       |        |        |        |        | №   | Сборник |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|------------------|-------|--------|--------|--------|----------|---------|--------|-----------------------|----------------------|-------|--------|--------|--------|--------|-----|---------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | А, мкг рет. экв. | Е, мг | Д, мкг | В1, мг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг               | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | Zn, мг | I, мкг |     |         |
| Завтрак                        |              |                  |         |             |                               |          |                  |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |        |     |         |
| ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ              | 150/20       | 10,6             | 2,7     | 69,9        | 340,5                         | 0,2      | 15,7             | 0,1   | 0,1    | 0,1    | 0,1    | 0        | 0       | 1,0    | 36,2                  | 65,6                 | 115,8 | 20,7   | 1,1    | 0,8    | 6,0    |     |         |
| ФРУКТ                          | 100          | 0,4              | 0,4     | 8,9         | 42,3                          | 4        | 4                | 0,6   | 0      | 0      | 0      | 0        | 0,1     | 0,2    | 2                     | 14,4                 | 9,9   | 7,2    | 2      | 0,2    | 2      |     |         |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ             | 60/10        | 4,6              | 8,6     | 30,9        | 216,7                         | 0        | 47,2             | 0,2   | 0,2    | 0,1    | 0      | 0        | 0       | 0,5    | 0                     | 12,5                 | 40,7  | 7,8    | 0,6    | 0,3    | 0      |     |         |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ        | 200/15/7     | 0,3              | 0       | 14,3        | 58,4                          | 1,1      | 0,1              | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,1    | 0,6                   | 15,0                 | 8,8   | 6,5    | 0,8    | 0      | 0      | 431 | 2008    |
| Итого за прием пищи:           | 562          | 15,9             | 11,7    | 124,0       | 657,9                         | 5,3      | 67,0             | 0,9   | 0,3    | 0,2    | 0,1    | 0        | 0,1     | 1,8    | 38,8                  | 107,5                | 175,2 | 42,2   | 4,5    | 1,3    | 8,0    |     |         |
| Обед                           |              |                  |         |             |                               |          |                  |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |        |     |         |
| ВИНЕГРЕТ                       | 60           | 1,0              | 3,7     | 4,5         | 75,9                          | 5,7      | 96,5             | 1,5   | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,3    | 3,9                   | 17,2                 | 24,6  | 11,0   | 0,7    | 0,2    | 2,3    | 51  | 2008    |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ | 200/15       | 5,1              | 5,7     | 6,9         | 182,3                         | 10,8     | 154,6            | 0,9   | 0      | 0      | 0      | 0,1      | 0,3     | 1,9    | 9,3                   | 37,6                 | 65,6  | 21,3   | 1,2    | 0,8    | 4,6    | 84  | 2008    |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ            | 250          | 16,1             | 4,6     | 26,3        | 266,7                         | 14,5     | 492,4            | 1,8   | 0      | 0,2    | 0,1    | 0,3      | 0,8     | 6,8    | 19,5                  | 35,9                 | 169,6 | 87,9   | 2,7    | 1,9    | 13,2   | 258 | 2008    |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ               | 200          | 0,1              | 0       | 18,7        | 76,7                          | 2,6      | 0,2              | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0      | 1,4                   | 14,8                 | 3,2   | 3,6    | 0,2    | 0      | 0      | 436 | 2008    |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 25           | 1,9              | 0,2     | 12,5        | 59,2                          | 0        | 0                | 0,5   | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,4    | 6,8                   | 5,8                  | 21    | 8,3    | 0,5    | 0,2    | 0      |     | 2008    |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 25           | 1,7              | 0,2     | 10,6        | 51                            | 0        | 0                | 0,6   | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,2    | 7,5                   | 4,5                  | 21,8  | 4,8    | 1      | 0,3    | 1,4    |     | 2008    |
| Итого за прием пищи:           | 775          | 25,9             | 14,4    | 79,5        | 711,8                         | 33,6     | 743,7            | 5,3   | 0      | 0,2    | 0,1    | 0,4      | 1,1     | 9,6    | 48,4                  | 115,8                | 305,8 | 136,9  | 6,3    | 3,4    | 21,5   |     |         |
| Всего за день:                 |              | 41,8             | 26,1    | 203,5       | 1202,7                        | 38,9     | 810,7            | 6,2   | 0,3    | 0,4    | 0,2    | 0,4      | 1,2     | 11,4   | 87,2                  | 223,3                | 481,0 | 179,1  | 10,8   | 4,7    | 29,5   |     |         |

Утверждаю  
Директор МБОУ "ШКОЛА №74"  
г.о. Самара  
Захаркин А.А.

Утверждаю  
Генеральный директор  
ООО «Континент-Питание»  
Кабанов С.А.



МЕНЮ ЦИКЛИЧНОЕ ДЛЯ ВОЗРАСТА 11-18 ЛЕТ

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |                  |            |            |            |            |            |            |            |                       | Минеральные вещества |              |              |             |            |             | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-----------------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|------------|-------------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | С, мг       | А, мкг рет. экв. | Е, мг      | Д, мкг     | В1, мг     | В2, мг     | В12, мкг   | В6, мкг    | РР, мг     | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг               | Р, мг        | Мg, мг       | Fe, мг      | Zn, мг     | I, мкг      |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |             |              |                               |             |                  |            |            |            |            |            |            |            |                       |                      |              |              |             |            |             |             |                  |
| КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ       | 250/5/10     | 7,3              | 8,9         | 42,7         | 269,7                         | 0,6         | 59,9             | 1,4        | 0,1        | 0,2        | 0,2        | 0          | 0,1        | 0,5        | 9,3                   | 149,4                | 150,1        | 160,1        | 0,6         | 0,7        | 11,3        |             |                  |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ             | 60/10        | 4,6              | 8,6         | 30,9         | 216,7                         | 0           | 47,2             | 0,2        | 0,2        | 0,1        | 0          | 0          | 0          | 0,5        | 0                     | 12,5                 | 40,7         | 7,8          | 0,6         | 0,3        | 0           |             |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ        | 200/15/7     | 0,3              | 0           | 14,3         | 58,4                          | 1,1         | 0,1              | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          | 0,1        | 0,6                   | 15                   | 8,8          | 6,5          | 0,8         | 0          | 0           | 431         | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>557</b>   | <b>12,2</b>      | <b>17,5</b> | <b>87,9</b>  | <b>544,8</b>                  | <b>1,7</b>  | <b>107,2</b>     | <b>1,6</b> | <b>0,3</b> | <b>0,3</b> | <b>0,2</b> | <b>0</b>   | <b>0,1</b> | <b>1,1</b> | <b>9,9</b>            | <b>176,9</b>         | <b>199,6</b> | <b>44,4</b>  | <b>2,7</b>  | <b>1</b>   | <b>11,3</b> |             |                  |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |             |              |                               |             |                  |            |            |            |            |            |            |            |                       |                      |              |              |             |            |             |             |                  |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ               | 100          | 1,2              | 4,9         | 10,1         | 93,2                          | 10,3        | 258,2            | 2,4        | 0          | 0          | 0          | 0          | 0,1        | 0,6        | 6,9                   | 32,7                 | 24,5         | 14,5         | 1,2         | 0,3        | 2,8         | 41          | 2008             |
| СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ       | 250/20       | 7,3              | 7,7         | 16,9         | 160,8                         | 5,2         | 183,0            | 1,7        | 0          | 0,1        | 0          | 0,2        | 0,3        | 2,7        | 9,8                   | 27,9                 | 88,9         | 23,8         | 1,5         | 1,0        | 5,2         | 100         | 2008             |
| ЦЫПЛЯТА, ГУШЕНЬЕ С МАКОВЫМ     | 70/30        | 6,9              | 9,3         | 4,2          | 168,3                         | 0,9         | 241,0            | 0,3        | 0          | 0          | 0,1        | 0,2        | 0,2        | 2,2        | 4,7                   | 21,9                 | 70,4         | 12,5         | 0,7         | 0,8        | 3,7         | 314         | 2008             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ              | 180          | 3,7              | 5,5         | 24,1         | 157,1                         | 12,5        | 36,9             | 0,3        | 0,1        | 0,2        | 0,1        | 0          | 0,5        | 1,6        | 12,3                  | 44,3                 | 103,5        | 35,3         | 1,4         | 0,7        | 10,2        | 335         | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ    | 200          | 1                | 1,5         | 28,4         | 128,3                         | 0,2         | 0,5              | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          | 0,2        | 0                     | 29,1                 | 13,9         | 7,3          | 1,1         | 0          | 0           | 402         | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 25           | 1,9              | 0,2         | 12,5         | 59,2                          | 0           | 0                | 0,5        | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          | 0,4        | 6,8                   | 5,8                  | 21           | 8,3          | 0,5         | 0,2        | 0           |             | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 25           | 1,7              | 0,2         | 10,6         | 51                            | 0           | 0                | 0,6        | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          | 0,2        | 7,5                   | 4,5                  | 21,8         | 4,8          | 1           | 0,3        | 1,4         |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>900</b>   | <b>23,7</b>      | <b>29,3</b> | <b>106,8</b> | <b>817,9</b>                  | <b>29,1</b> | <b>719,6</b>     | <b>5,8</b> | <b>0,1</b> | <b>0,3</b> | <b>0,2</b> | <b>0,4</b> | <b>1,1</b> | <b>7,9</b> | <b>48,0</b>           | <b>166,2</b>         | <b>344,0</b> | <b>106,5</b> | <b>7,4</b>  | <b>3,3</b> | <b>23,3</b> |             |                  |
| <b>Полдник</b>                 |              |                  |             |              |                               |             |                  |            |            |            |            |            |            |            |                       |                      |              |              |             |            |             |             |                  |
| БУЛОЧКА МОСКОВСКАЯ С САХАРОМ   | 100          | 7,4              | 5,7         | 55           | 298,4                         | 0           | 3,5              | 2,1        | 0          | 0,1        | 0          | 0          | 0          | 0,8        | 27,8                  | 13,7                 | 61,5         | 11,1         | 0,6         | 0,4        | 1,5         | 467         | 2008             |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                  | 200          | 1                | 0,2         | 20,2         | 92                            | 4           | 0                | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          | 0,1        | 0,2        | 0,2                   | 14                   | 14           | 8            | 2,8         | 0,1        | 2           | 442         | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>300</b>   | <b>8,4</b>       | <b>5,9</b>  | <b>76,2</b>  | <b>390,4</b>                  | <b>4</b>    | <b>3,5</b>       | <b>2,1</b> | <b>0</b>   | <b>0,1</b> | <b>0</b>   | <b>0</b>   | <b>0,1</b> | <b>1</b>   | <b>28</b>             | <b>27,7</b>          | <b>75,5</b>  | <b>19,1</b>  | <b>3,4</b>  | <b>0,5</b> | <b>0</b>    |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>          |              | <b>44,3</b>      | <b>52,7</b> | <b>270,9</b> | <b>1753,1</b>                 | <b>34,8</b> | <b>830,3</b>     | <b>9,5</b> | <b>0,4</b> | <b>0,7</b> | <b>0,4</b> | <b>0,4</b> | <b>1,3</b> | <b>10</b>  | <b>85,9</b>           | <b>370,8</b>         | <b>619,1</b> | <b>170</b>   | <b>13,5</b> | <b>4,8</b> | <b>34,6</b> |             |                  |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |                  |            |            |            |            |            |            |             |                       | Минеральные вещества |              |              |             |            |             | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-----------------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|------------|-------------|-------------|------------------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | С, мг       | А, мкг рет. экв. | Е, мг      | Д, мкг     | В1, мг     | В2, мг     | В12, мкг   | В6, мкг    | РР, мг      | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг               | Р, мг        | Мg, мг       | Fe, мг      | Zn, мг     | I, мкг      |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                        |              |                  |             |              |                               |             |                  |            |            |            |            |            |            |             |                       |                      |              |              |             |            |             |             |                  |
| ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ СО СМЕТАНОЙ         | 160/10       | 4,4              | 7,0         | 38,2         | 233,6                         | 0,2         | 43,5             | 0,3        | 0,1        | 0          | 0,1        | 0          | 0,1        | 0,7         | 6,7                   | 59,9                 | 100,5        | 26,9         | 0,8         | 0,6        | 4,7         | 314         | 2008             |
| БАТОН                                 | 70           | 5,3              | 2           | 36           | 183,4                         | 0           | 0                | 0          | 0          | 0,1        | 0          | 0          | 0          | 0,6         | 0                     | 13,3                 | 45,5         | 9,1          | 0,7         | 0,4        | 0           |             |                  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С САХАРОМ            | 200/15       | 1,6              | 1,5         | 16,9         | 85,5                          | 0,3         | 8,8              | 0          | 0          | 0          | 0,1        | 0          | 0          | 0,2         | 0                     | 62,5                 | 46,9         | 10,4         | 0,2         | 0,2        | 4,5         | 430         | 2008             |
| ФРУКТ                                 | 100          | 0,4              | 0,4         | 8,9          | 42,3                          | 4           | 4                | 0,6        | 0          | 0          | 0          | 0          | 0,1        | 0,2         | 2                     | 14,4                 | 9,9          | 7,2          | 2           | 0,2        | 2           |             |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>555</b>   | <b>11,7</b>      | <b>10,9</b> | <b>100,0</b> | <b>545</b>                    | <b>4,5</b>  | <b>56,3</b>      | <b>0,9</b> | <b>0,1</b> | <b>0,1</b> | <b>0,2</b> | <b>0</b>   | <b>0,2</b> | <b>1,7</b>  | <b>8,7</b>            | <b>147,1</b>         | <b>202,8</b> | <b>53,6</b>  | <b>3,7</b>  | <b>1,4</b> | <b>11,2</b> |             |                  |
| <b>Обед</b>                           |              |                  |             |              |                               |             |                  |            |            |            |            |            |            |             |                       |                      |              |              |             |            |             |             |                  |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ (д11-18)              | 100          | 1,8              | 8,4         | 7            | 107,1                         | 2,8         | 122,4            | 0          | 0          | 0          | 0,1        | 0          | 0          | 0,3         | 0                     | 36,9                 | 33,3         | 13,5         | 0,6         | 0          | 0           | 55          | 2008             |
| СУП "СВЕКОЛЬНИК" С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ | 250/15/10    | 6,6              | 8,3         | 19,3         | 173,2                         | 9,8         | 289,7            | 1,4        | 0          | 0,1        | 0          | 0,1        | 0,4        | 2,4         | 19,2                  | 61,6                 | 111,6        | 42,3         | 2,2         | 1,1        | 12,2        | 117         | 2008             |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ            | 60/30        | 10,0             | 3,7         | 9,4          | 106,7                         | 1,6         | 66,9             | 1,4        | 0          | 0          | 0          | 0,2        | 0,2        | 3,5         | 6,8                   | 12,2                 | 68,6         | 37,3         | 0,9         | 1,1        | 3,4         | 259         | 2008             |
| НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С ШИПОВНИКОМ         | 180          | 6,6              | 3,9         | 40,5         | 218,3                         | 0           | 21,3             | 1,4        | 0,1        | 0,1        | 0          | 0          | 0,1        | 0,6         | 12,6                  | 11,3                 | 50,1         | 9,1          | 1,2         | 0,4        | 0,9         | 209         | 2008             |
| НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С ШИПОВНИКОМ         | 200          | 0,4              | 0,2         | 14,9         | 67,9                          | 40,6        | 66,0             | 0,1        | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          | 0,1         | 0,3                   | 14,7                 | 3,0          | 4,1          | 0,6         | 0          | 0,3         | 394         | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 25           | 1,9              | 0,2         | 12,5         | 59,2                          | 0           | 0                | 0,5        | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          | 0,4         | 6,8                   | 5,8                  | 21           | 8,3          | 0,5         | 0,2        | 0           |             | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                           | 25           | 1,7              | 0,2         | 10,6         | 51                            | 0           | 0                | 0,6        | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          | 0,2         | 7,5                   | 4,5                  | 21,8         | 4,8          | 1           | 0,3        | 1,4         |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>895</b>   | <b>42,3</b>      | <b>34,2</b> | <b>124,8</b> | <b>954,5</b>                  | <b>63,0</b> | <b>783,2</b>     | <b>5,9</b> | <b>0,1</b> | <b>0,3</b> | <b>0,1</b> | <b>0,5</b> | <b>1,1</b> | <b>12,4</b> | <b>68,8</b>           | <b>200,8</b>         | <b>438,2</b> | <b>177,4</b> | <b>9,2</b>  | <b>4,6</b> | <b>30,3</b> |             |                  |
| <b>Полдник</b>                        |              |                  |             |              |                               |             |                  |            |            |            |            |            |            |             |                       |                      |              |              |             |            |             |             |                  |
| БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ                      | 100          | 5,7              | 2,7         | 51,7         | 252,1                         | 0,1         | 20,6             | 0,2        | 0,1        | 0,1        | 0          | 0          | 0          | 0,6         | 16,8                  | 15,3                 | 50,6         | 9,9          | 0,9         | 0,3        | 1,6         | 453         | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ           | 200          | 1                | 1,5         | 28,4         | 128,3                         | 0,2         | 0,5              | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          | 0,2         | 0                     | 29,1                 | 13,9         | 7,3          | 1,1         | 0          | 0           | 402         | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>300</b>   | <b>6,7</b>       | <b>4,2</b>  | <b>80,1</b>  | <b>380,4</b>                  | <b>0,3</b>  | <b>21,1</b>      | <b>0,2</b> | <b>0,1</b> | <b>0,1</b> | <b>0</b>   | <b>0</b>   | <b>0</b>   | <b>0,8</b>  | <b>16,8</b>           | <b>44,4</b>          | <b>64,5</b>  | <b>17,2</b>  | <b>2</b>    | <b>0,3</b> | <b>1,6</b>  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                 |              | <b>60,7</b>      | <b>49,3</b> | <b>304,9</b> | <b>1879,9</b>                 | <b>67,8</b> | <b>860,6</b>     | <b>8</b>   | <b>0,3</b> | <b>0,5</b> | <b>0,3</b> | <b>0,5</b> | <b>1,3</b> | <b>14,9</b> | <b>94,3</b>           | <b>392,3</b>         | <b>705,5</b> | <b>248,2</b> | <b>14,9</b> | <b>6,2</b> | <b>43,1</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 |                               | С, мг    | А, мкг рет. экв. | Е, мг | Д, мкг | В1, мг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг               | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | Zn, мг | I, мкг |     |             |                  |
| Завтрак                           |              |                  |         |             |                               |          |                  |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |        |     |             |                  |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С СЫРОМ         | 200/10       | 20,3             | 29,2    | 2,9         | 342,2                         | 0,2      | 308,8            | 5     | 2,8    | 0,1    | 0,5    | 0,7      | 0,2     | 0,2    | 10,1                  | 200,3                | 305,3 | 24,1   | 3,1    | 2,1    | 28,9   | 224 | 2008        |                  |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ              | 50           | 2,2              | 2,7     | 20,3        | 112,6                         | 0        | 2,6              | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,2    | 0                     | 7,8                  | 24,3  | 5,4    | 0,5    | 0      | 0      |     |             |                  |
| БАТОН                             | 70           | 5,3              | 2       | 36          | 183,4                         | 0        | 0                | 0     | 0      | 0,1    | 0      | 0        | 0       | 0,6    | 0                     | 13,3                 | 45,5  | 9,1    | 0,7    | 0,4    | 0      |     |             |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ           | 200/15/7     | 0,3              | 0       | 14,3        | 58,4                          | 1,1      | 0,1              | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,1    | 0,6                   | 15                   | 8,8   | 6,5    | 0,8    | 0      | 0      | 431 | 2008        |                  |
| Итого за прием пищи:              | 552          | 28,1             | 33,9    | 73,5        | 696,6                         | 1,3      | 311,5            | 5     | 2,8    | 0,2    | 0,5    | 0,7      | 0,2     | 1,1    | 10,7                  | 236,4                | 383,9 | 45,1   | 5,1    | 2,5    | 28,9   |     |             |                  |
| Обед                              |              |                  |         |             |                               |          |                  |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |        |     |             |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ | 100          | 1,3              | 5,1     | 6,4         | 77,2                          | 5,2      | 1                | 2,2   | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,1    | 9,2                   | 30,5                 | 38,0  | 17,5   | 1,1    | 0,4    | 4,7    | 48  | 2008        |                  |
| ПИТИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ИЗЮНОЙ     | 250/15       | 5,5              | 6,3     | 6,7         | 109,4                         | 13,3     | 188,7            | 1,2   | 0      | 0      | 0      | 0,1      | 0,3     | 2,1    | 11,3                  | 45,6                 | 74,3  | 25,6   | 1,4    | 0,8    | 5,4    | 84  | 2008        |                  |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                     | 250          | 24,5             | 32,1    | 42,4        | 536,8                         | 3,0      | 283,8            | 6,0   | 0      | 0,1    | 0,2    | 0,6      | 0,8     | 8,0    | 20,3                  | 31,5                 | 266,5 | 54,5   | 2,5    | 3,5    | 9,4    | 307 | 2008        |                  |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                  | 200          | 0,1              | 0       | 18,7        | 76,7                          | 2,6      | 0,2              | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0      | 1,4                   | 14,8                 | 3,2   | 3,6    | 0,2    | 0      | 0      | 436 | 2008        |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 25           | 1,9              | 0,2     | 12,5        | 59,2                          | 0        | 0                | 0,5   | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,4    | 6,8                   | 5,8                  | 21    | 8,3    | 0,5    | 0,2    | 0      |     | 2008        |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 25           | 1,7              | 0,2     | 10,6        | 51                            | 0        | 0                | 0,6   | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,2    | 7,5                   | 4,5                  | 21,8  | 4,8    | 1      | 0,3    | 1,4    |     | 2008        |                  |
| Итого за прием пищи:              | 865          | 35,0             | 43,9    | 99,3        | 910,3                         | 24,1     | 473,7            | 10,5  | 0      | 0,1    | 0,2    | 0,7      | 1,1     | 10,8   | 56,5                  | 132,7                | 424,8 | 114,3  | 6,7    | 5,2    | 20,9   |     |             |                  |
| Полдник                           |              |                  |         |             |                               |          |                  |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |        |     |             |                  |
| БУЛОЧКА С МАКОМ                   | 100          | 5,7              | 2,7     | 51,7        | 252,1                         | 0,1      | 20,6             | 0,2   | 0,1    | 0,1    | 0      | 0        | 0       | 0,6    | 16,8                  | 15,3                 | 50,6  | 9,9    | 0,9    | 0,3    | 1,6    | 453 | 2008        |                  |
| НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С ШИПОВИКОМ      | 200          | 0,4              | 0,2     | 14,9        | 67,9                          | 40,6     | 66               | 0,1   | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,1    | 0,3                   | 14,7                 | 3     | 4,1    | 0,6    | 0      | 0,3    | 394 | 2008        |                  |
| Итого за прием пищи:              | 300          | 6,1              | 2,9     | 66,6        | 320                           | 40,7     | 86,6             | 0,3   | 0,1    | 0,1    | 0      | 0        | 0       | 0,7    | 17,1                  | 30                   | 53,6  | 14     | 1,5    | 0,3    | 1,9    |     |             |                  |
| Всего за день:                    |              | 69,2             | 80,7    | 239,4       | 1926,9                        | 66,1     | 871,8            | 15,8  | 2,9    | 0,4    | 0,7    | 1,4      | 1,3     | 12,6   | 84,3                  | 399,1                | 862,3 | 173,4  | 13,3   | 8      | 51,7   |     |             |                  |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |                  |       |        |        |        |          |         |        |        | Фолиевая кислота, мкг | Минеральные вещества |        |        |        |        |     | № рецептуры | Сборник рецептур |
|----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|------------------|-------|--------|--------|--------|----------|---------|--------|--------|-----------------------|----------------------|--------|--------|--------|--------|-----|-------------|------------------|
|                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | А, мкг рет. экв. | Е, мг | Д, мкг | В1, мг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Са, мг |                       | Р, мг                | Mg, мг | Fe, мг | Zn, мг | I, мкг |     |             |                  |
| Завтрак                                      |              |                  |         |             |                               |          |                  |       |        |        |        |          |         |        |        |                       |                      |        |        |        |        |     |             |                  |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ               | 250/5/10     | 8,3              | 7,1     | 44,3        | 271,7                         | 0,5      | 41,2             | 0,1   | 0,1    | 0,2    | 0,3    | 0        | 0       | 0,7    | 0      | 132,8                 | 199,4                | 41,0   | 2,1    | 0,4    | 9      | 285 | 2008        |                  |
| БАТОН                                        | 70           | 5,3              | 2       | 36          | 183,4                         | 0        | 0                | 0     | 0      | 0,1    | 0      | 0        | 0       | 0,6    | 0      | 13,3                  | 45,5                 | 9,1    | 0,7    | 0,4    | 0      |     |             |                  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С САХАРОМ                   | 200/15       | 1,6              | 1,5     | 16,9        | 85,5                          | 0,3      | 8,8              | 0     | 0      | 0      | 0,1    | 0        | 0       | 0,2    | 0      | 62,5                  | 46,9                 | 10,4   | 0,2    | 0,2    | 4,5    | 430 | 2008        |                  |
| Итого за прием пищи:                         | 565          | 21,8             | 16,9    | 134,6       | 771,8                         | 1,2      | 87,7             | 0,2   | 0,2    | 0,4    | 0,5    | 0        | 0       | 2,1    | 0      | 315,0                 | 451,5                | 93,3   | 4,7    | 1,3    | 20,7   |     |             |                  |
| Обед                                         |              |                  |         |             |                               |          |                  |       |        |        |        |          |         |        |        |                       |                      |        |        |        |        |     |             |                  |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 100          | 1,8              | 5,1     | 8,2         | 96                            | 27,7     | 28,5             | 2,2   | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,4    | 2,2    | 47,2                  | 33,5                 | 17     | 0,7    | 0,4    | 2,3    | 40  | 2008        |                  |
| СУП ГОРОХОВЫЙ                                | 250/15       | 9,2              | 6,6     | 17,6        | 254                           | 5,3      | 180,8            | 3,1   | 0      | 0,3    | 0      | 0,1      | 0,3     | 2,3    | 10,3   | 40,9                  | 109,4                | 36,7   | 2,3    | 1,3    | 5,6    | 91  | 2008        |                  |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                          | 250          | 16,1             | 4,6     | 26,3        | 286,7                         | 14,5     | 492,4            | 1,8   | 0      | 0,2    | 0,1    | 0,3      | 0,8     | 6,8    | 19,5   | 35,9                  | 169,6                | 87,9   | 2,7    | 1,9    | 13,2   | 258 | 2008        |                  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                                | 200          | 1                | 0,2     | 20,2        | 92                            | 4        | 0                | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0,1     | 0,2    | 0,2    | 14                    | 14                   | 8      | 2,8    | 0,1    | 2      | 442 | 2008        |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 25           | 1,9              | 0,2     | 12,5        | 59,2                          | 0        | 0                | 0,5   | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,4    | 6,8    | 5,8                   | 21                   | 8,3    | 0,5    | 0,2    | 0      |     | 2008        |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                  | 25           | 1,7              | 0,2     | 10,6        | 51                            | 0        | 0                | 0,6   | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,2    | 7,5    | 4,5                   | 21,8                 | 4,8    | 1      | 0,3    | 1,4    |     | 2008        |                  |
| Итого за прием пищи:                         | 865          | 31,7             | 16,9    | 95,4        | 818,9                         | 51,5     | 701,7            | 8,2   | 0      | 0,5    | 0,1    | 0,4      | 1,2     | 10,3   | 46,5   | 148,3                 | 369,3                | 162,7  | 10     | 4,2    | 24,5   |     |             |                  |
| Полдник                                      |              |                  |         |             |                               |          |                  |       |        |        |        |          |         |        |        |                       |                      |        |        |        |        |     |             |                  |
| ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ                           | 100          | 7,3              | 11,1    | 35          | 266                           | 10,9     | 51               | 2,4   | 0,3    | 0,1    | 0      | 0        | 0,1     | 0,8    | 21     | 71,7                  | 94,7                 | 20,6   | 1,2    | 0,8    | 6,9    | 451 | 2008        |                  |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                             | 200          | 0,1              | 0       | 18,7        | 76,7                          | 2,6      | 0,2              | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0      | 1,4    | 14,8                  | 3,2                  | 3,6    | 0,2    | 0      | 0      | 436 | 2008        |                  |
| Итого за прием пищи:                         | 300          | 7,4              | 11,1    | 53,7        | 342,7                         | 13,5     | 51,2             | 2,4   | 0,3    | 0,1    | 0      | 0        | 0,1     | 0,8    | 22,4   | 86,5                  | 97,9                 | 24,2   | 1,4    | 0,8    | 6,9    |     |             |                  |
| Всего за день:                               |              | 60,9             | 44,9    | 283,7       | 1933,4                        | 66,2     | 840,6            | 10,8  | 0,5    | 1      | 0,6    | 0,4      | 1,3     | 13,2   | 68,9   | 549,8                 | 918,7                | 280,2  | 16,1   | 6,3    | 52,1   |     |             |                  |

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 |                               | С, мг    | А, мкг рет. экв. | Е, мг | Д, мкг | В1, мг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг               | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | Zn, мг | I, мкг |     |             |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |             |                               |          |                  |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |        |     |             |                  |
| КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ         | 250/5/10     | 7,7              | 8,9     | 42,5        | 274,3                         | 0,6      | 51,8             | 0,8   | 0,1    | 0,2    | 0,2    | 0        | 0,1     | 0,7    | 14,0                  | 148,3                | 184,5 | 45,5   | 0,9    | 1,2    | 12,7   | 190 | 2008        |                  |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ             | 60/10        | 4,6              | 8,6     | 30,9        | 216,7                         | 0        | 47,2             | 0,2   | 0,2    | 0,1    | 0      | 0        | 0       | 0,5    | 0                     | 12,5                 | 40,7  | 7,8    | 0,6    | 0,3    | 0      |     |             |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 200/15       | 0,2              | 0       | 14,1        | 56,2                          | 0        | 0                | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,1    | 0                     | 12,9                 | 7,4   | 5,8    | 0,7    | 0      | 0      | 430 | 2008        |                  |
| Итого за прием пищи:           | 550          | 12,5             | 17,5    | 87,5        | 547,2                         | 0,6      | 99,0             | 1,0   | 0,3    | 0,3    | 0,2    | 0        | 0,1     | 1,3    | 14,0                  | 173,7                | 232,6 | 59,1   | 2,2    | 1,5    | 12,7   |     |             |                  |
| Обед                           |              |                  |         |             |                               |          |                  |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |        |     |             |                  |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ                | 100          | 1,8              | 8,4     | 7           | 107,1                         | 2,8      | 122,4            | 0     | 0      | 0      | 0,1    | 0        | 0       | 0,3    | 0                     | 36,9                 | 33,3  | 13,5   | 0,6    | 0      | 0      | 41  | 2008        |                  |
| СУП РИСОВЫЙ С КУРИЦЕЙ          | 250/20       | 7,1              | 10,4    | 12,0        | 165,2                         | 2,9      | 258,6            | 2,3   | 0      | 0      | 0      | 0,2      | 0,3     | 2,6    | 7,5                   | 30,4                 | 87,3  | 23,7   | 1,2    | 1,1    | 4,3    | 97  | 2008        |                  |
| ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ              | 50/50        | 15,0             | 12,3    | 4,1         | 179,3                         | 1,3      | 12               | 0,6   | 0      | 0      | 0,1    | 2,1      | 0,3     | 3,1    | 10,1                  | 14,9                 | 148,9 | 20,7   | 2,2    | 2,6    | 6,7    | 258 | 2008        |                  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ     | 180          | 9,9              | 5,6     | 43,1        | 256,9                         | 0        | 21,7             | 5,6   | 0,1    | 0,3    | 0,2    | 0        | 0,3     | 2,8    | 26,5                  | 21,0                 | 222,8 | 150,3  | 5,2    | 1,7    | 2,7    | 323 | 2008        |                  |
| НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С ШИПОВНИКОМ  | 200          | 0,4              | 0,2     | 14,9        | 67,9                          | 40,6     | 66,0             | 0,1   | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,1    | 0,3                   | 14,7                 | 3,0   | 4,1    | 0,6    | 0      | 0,3    | 394 | 2008        |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 25           | 1,9              | 0,2     | 12,5        | 59,2                          | 0        | 0                | 0,5   | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,4    | 6,8                   | 5,8                  | 21    | 8,3    | 0,5    | 0,2    | 0      |     | 2008        |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 25           | 1,7              | 0,2     | 10,6        | 51                            | 0        | 0                | 0,6   | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,2    | 7,5                   | 4,5                  | 21,8  | 4,8    | 1      | 0,3    | 1,4    |     | 2008        |                  |
| Итого за прием пищи:           | 900          | 38,4             | 38,6    | 117,7       | 947,0                         | 7,2      | 415,2            | 9,6   | 0,1    | 0,3    | 0,4    | 2,3      | 0,9     | 9,6    | 58,4                  | 142,6                | 549,0 | 228,6  | 11,8   | 6,1    | 15,1   |     |             |                  |
| Полдник                        |              |                  |         |             |                               |          |                  |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |        |     |             |                  |
| ПИРОЖОК С КАРТОФЕЛЕМ           | 100          | 8,5              | 7,2     | 49,8        | 293,4                         | 4,5      | 31,9             | 1,5   | 0,1    | 0,2    | 0      | 0        | 0,1     | 1,2    | 23,8                  | 50,7                 | 110,0 | 24,0   | 1,2    | 0,9    | 7,2    | 451 | 2008        |                  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                  | 200          | 1                | 0,2     | 20,2        | 92                            | 4        | 0                | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,1    | 0,2                   | 0,2                  | 14    | 14     | 8      | 2,8    | 0,1    | 2   | 442         | 2008             |
| Итого за прием пищи:           | 300          | 9,5              | 7,4     | 70,0        | 385,4                         | 8,5      | 31,9             | 1,5   | 0,1    | 0,2    | 0      | 0        | 0,2     | 1,4    | 24,0                  | 64,7                 | 124,0 | 32,0   | 4,0    | 1,0    | 9,2    |     |             |                  |
| Всего за день:                 |              | 60,4             | 63,5    | 275,2       | 1879,6                        | 16,3     | 546,1            | 12,1  | 0,5    | 0,8    | 0,6    | 2,3      | 1,2     | 12,3   | 96,4                  | 381,0                | 905,6 | 319,7  | 18,0   | 8,6    | 37,0   |     |             |                  |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |                  |       |        |        |        |          |         |        |                       | Минеральные вещества |       |        |        |        |        |     | № рецептуры | Сборник рецептур |
|----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|------------------|-------|--------|--------|--------|----------|---------|--------|-----------------------|----------------------|-------|--------|--------|--------|--------|-----|-------------|------------------|
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | А, мкг рет. экв. | Е, мг | Д, мкг | В1, мг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг               | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | Zn, мг | I, мкг |     |             |                  |
| Завтрак                          |              |                  |         |             |                               |          |                  |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |        |     |             |                  |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С ПОВИДЛОМ | 250/20       | 5,5              | 7,7     | 45,5        | 269,7                         | 0,6      | 47,6             | 0,3   | 0,1    | 0      | 0,2    | 0        | 0,1     | 0,6    | 6,6                   | 134,6                | 142,4 | 32,5   | 0,6    | 1,0    | 10,9   | 189 | 2008        |                  |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ               | 60/10        | 4,6              | 8,6     | 30,9        | 216,7                         | 0        | 47,2             | 0,2   | 0,2    | 0,1    | 0      | 0        | 0       | 0,5    | 0                     | 12,5                 | 40,7  | 7,8    | 0,6    | 0,3    | 0      |     |             |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ          | 200/15/7     | 0,3              | 0       | 14,3        | 58,4                          | 1,1      | 0,1              | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,1    | 0,6                   | 15,0                 | 8,8   | 6,5    | 0,8    | 0      | 0      | 431 | 2008        |                  |
| Итого за прием пищи:             | 562          | 10,4             | 16,3    | 90,7        | 544,8                         | 1,7      | 94,9             | 0,5   | 0,3    | 0,1    | 0,2    | 0        | 0,1     | 1,2    | 7,2                   | 162,1                | 191,9 | 46,8   | 2,0    | 1,3    | 10,9   |     |             |                  |
| Всего за день:                   |              | 10,4             | 16,3    | 90,7        | 544,8                         | 1,7      | 94,9             | 0,5   | 0,3    | 0,1    | 0,2    | 0        | 0,1     | 1,2    | 7,2                   | 162,1                | 191,9 | 46,8   | 2,0    | 1,3    | 10,9   |     |             |                  |

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 |                               | С, мг    | А, мкг рет. экв. | Е, мг | Д, мкг | В1, мг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг               | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | Zn, мг | I, мкг |     |             |                  |
| Завтрак                         |              |                  |         |             |                               |          |                  |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |        |     |             |                  |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ | 160/20       | 23,5             | 16      | 38,3        | 382,3                         | 0,2      | 68,2             | 2,5   | 0,4    | 0      | 0,3    | 1,2      | 0,1     | 4,3    | 3,8                   | 192,1                | 281   | 35,3   | 1,5    | 0,6    | 1,3    | 224 | 2008        |                  |
| БАТОН                           | 70           | 5,3              | 2       | 36          | 183,4                         | 0        | 0                | 0     | 0      | 0,1    | 0      | 0        | 0       | 0,6    | 0                     | 13,3                 | 45,5  | 9,1    | 0,7    | 0,4    | 0      |     |             |                  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С САХАРОМ      | 200/15       | 1,6              | 1,5     | 16,9        | 85,5                          | 0,3      | 8,8              | 0     | 0      | 0      | 0,1    | 0        | 0       | 0,2    | 0                     | 62,5                 | 46,9  | 10,4   | 0,2    | 0,2    | 4,5    | 430 | 2008        |                  |
| ФРУКТ                           | 100          | 0,4              | 0,4     | 8,9         | 42,3                          | 4        | 4                | 0,6   | 0      | 0      | 0      | 0        | 0,1     | 0,2    | 2                     | 14,4                 | 9,9   | 7,2    | 2      | 0,2    | 2      |     |             |                  |
| Итого за прием пищи:            | 565          | 30,8             | 19,9    | 100,1       | 693,5                         | 4,5      | 81               | 3,1   | 0,4    | 0,1    | 0,4    | 1,2      | 0,2     | 5,3    | 5,8                   | 282,3                | 383,3 | 62     | 4,4    | 1,4    | 7,8    |     |             |                  |
| Обед                            |              |                  |         |             |                               |          |                  |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |        |     |             |                  |
| ВИНЕГРЕТ                        | 100          | 1,4              | 6,1     | 7,3         | 91                            | 9,5      | 160,8            | 2,6   | 0      | 0      | 0      | 0        | 0,1     | 0,4    | 6,6                   | 28,6                 | 40,8  | 18,3   | 1,0    | 0,4    | 4,0    | 51  | 2008        |                  |
| ПОХЛЕБКА РЫБНАЯ                 | 250/40       | 7,5              | 3,0     | 12,7        | 189,5                         | 7,0      | 168,3            | 1,4   | 0      | 0,1    | 0,1    | 0        | 0,2     | 1,3    | 9,9                   | 36,6                 | 131,7 | 41,6   | 1,2    | 0,9    | 67,6   | 98  | 2008        |                  |
| ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ          | 50/50        | 17,0             | 5,2     | 4,3         | 126,4                         | 2,1      | 47,9             | 1,9   | 0      | 0      | 0      | 0,4      | 0,4     | 6,4    | 7,0                   | 14,5                 | 101,0 | 60,8   | 1,3    | 1,6    | 5,4    | 259 | 2008        |                  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ      | 180          | 9,9              | 5,6     | 43,1        | 256,9                         | 0        | 21,7             | 5,6   | 0,1    | 0,3    | 0,2    | 0        | 0,3     | 2,8    | 26,5                  | 21                   | 222,8 | 150,3  | 5,2    | 1,7    | 2,7    | 323 | 2008        |                  |
| НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С ШИПОВНИКОМ   | 200          | 0,4              | 0,2     | 14,9        | 67,9                          | 40,6     | 66,0             | 0,1   | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,1    | 0,3                   | 14,7                 | 3,0   | 4,1    | 0,6    | 0      | 0,3    | 394 | 2008        |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                  | 25           | 1,9              | 0,2     | 12,5        | 59,2                          | 0        | 0                | 0,5   | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,4    | 6,8                   | 5,8                  | 21    | 8,3    | 0,5    | 0,2    | 0      |     | 2008        |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                     | 25           | 1,7              | 0,2     | 10,6        | 51                            | 0        | 0                | 0,6   | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,2    | 7,5                   | 4,5                  | 21,8  | 4,8    | 1      | 0,3    | 1,4    |     | 2008        |                  |
| Итого за прием пищи:            | 940          | 37,9             | 20,4    | 97,1        | 821,9                         | 59,2     | 466,6            | 11,6  | 0,1    | 0,3    | 0,2    | 0,4      | 1,0     | 11,0   | 59,4                  | 123,7                | 499,1 | 259,4  | 9,8    | 4,8    | 80,9   |     |             |                  |
| Полдник                         |              |                  |         |             |                               |          |                  |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |        |     |             |                  |
| БУЛОЧКА МОСКОВСКАЯ С САХАРОМ    | 100          | 7,4              | 5,7     | 56,0        | 298,4                         | 0        | 3,5              | 2,1   | 0      | 0,1    | 0      | 0        | 0       | 0,8    | 27,8                  | 13,7                 | 61,5  | 11,1   | 0,6    | 0,4    | 1,5    | 467 | 2008        |                  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                   | 200          | 1                | 0,2     | 20,2        | 92                            | 4        | 0                | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0,1     | 0,2    | 0,2                   | 14                   | 14    | 8      | 2,8    | 0,1    | 2      | 442 | 2008        |                  |
| Итого за прием пищи:            | 300          | 1                | 0,2     | 20,2        | 92                            | 4        | 0                | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0,1     | 0,2    | 0,2                   | 14                   | 14    | 8      | 2,8    | 0,1    | 2      |     |             |                  |
| Всего за день:                  |              | 69,7             | 40,5    | 217,4       | 1607,4                        | 67,7     | 547,6            | 14,7  | 0,5    | 0,4    | 0,6    | 1,6      | 1,3     | 16,5   | 65,4                  | 420                  | 896,4 | 329,4  | 17     | 6,3    | 90,7   |     |             |                  |

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 |                               | С, мг    | А, мкг рет. экв. | Е, мг | Д, мкг | В1, мг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг               | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | Zn, мг | I, мкг |             |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |             |                               |          |                  |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |        |             |                  |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ      | 200/20       | 11,9             | 10,1    | 43,7        | 307,1                         | 0        | 57,2             | 0,2   | 0,1    | 0,2    | 0,2    | 0,2      | 0       | 1,2    | 2,2                   | 192,7                | 178,4 | 37,4   | 1,4    | 1      | 0      | 224         | 2008             |
| БАТОН                          | 70           | 5,3              | 2       | 36          | 183,4                         | 0        | 0                | 0     | 0      | 0,1    | 0      | 0        | 0       | 0,6    | 0                     | 13,3                 | 45,5  | 9,1    | 0,7    | 0,4    | 0      |             |                  |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ           | 50           | 3,6              | 4,6     | 33,9        | 187,7                         | 0        | 4,4              | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,3    | 0                     | 13,1                 | 40,5  | 9      | 1      | 0      | 0      |             |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ        | 200/15/7     | 0,3              | 0       | 14,3        | 58,4                          | 1,1      | 0,1              | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,1    | 0,6                   | 15                   | 8,8   | 6,5    | 0,8    | 0      | 0      | 431         | 2008             |
| Итого за прием пищи:           | 552          | 21,1             | 16,7    | 127,9       | 736,6                         | 1,1      | 61,7             | 0,2   | 0,1    | 0,3    | 0,2    | 0,2      | 0       | 2,2    | 2,8                   | 234,1                | 273,2 | 62     | 3,9    | 1,4    | 0      |             |                  |
| Обед                           |              |                  |         |             |                               |          |                  |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |        |             |                  |
| ИКРА ОВОЩНАЯ ЗАКУСОЧНАЯ        | 100          | 1,6              | 4,6     | 7,8         | 79,4                          | 13,6     | 530,5            | 2,1   | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,5    | 7,5                   | 39,9                 | 44,8  | 24,7   | 1,2    | 0,4    | 3,8    | 40          | 2008             |
| СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЮ        | 250/20       | 7,3              | 7,7     | 16,9        | 160,6                         | 5,2      | 183,0            | 1,7   | 0      | 0,1    | 0      | 0,2      | 0,3     | 2,7    | 9,8                   | 27,9                 | 88,9  | 23,8   | 1,5    | 1,0    | 5,2    | 100         | 2008             |
| ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ              | 50/50        | 14,5             | 14,9    | 2,9         | 196,0                         | 0,9      | 6,5              | 1,9   | 0      | 0      | 0,1    | 2,1      | 0,3     | 3,1    | 8,9                   | 11,8                 | 142,7 | 19,1   | 2,1    | 2,7    | 6,2    | 259         | 2008             |
| РИС РАССЫПЧАТЫЙ                | 180          | 4,3              | 4,7     | 43,0        | 226,3                         | 0        | 28,3             | 0,4   | 0,1    | 0,1    | 0      | 0        | 0,1     | 0,8    | 12,1                  | 10,8                 | 86,9  | 29,9   | 0,5    | 0,9    | 0,9    | 323         | 2008             |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                  | 200          | 1                | 0,2     | 20,2        | 92                            | 4        | 0                | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0,1     | 0,2    | 0,2                   | 14                   | 14    | 8      | 2,8    | 0,1    | 2      | 442         | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 25           | 1,9              | 0,2     | 12,5        | 59,2                          | 0        | 0                | 0,5   | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,4    | 6,8                   | 5,8                  | 21    | 8,3    | 0,5    | 0,2    | 0      |             | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 25           | 1,7              | 0,2     | 10,6        | 51                            | 0        | 0                | 0,6   | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,2    | 7,5                   | 4,5                  | 21,8  | 4,8    | 1      | 0,3    | 1,4    |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:           | 900          | 37,9             | 33,4    | 114,0       | 895,3                         | 23,7     | 741,7            | 12,4  | 0,1    | 0,4    | 0,3    | 2,3      | 1,0     | 9,9    | 67,2                  | 124,9                | 556,0 | 239,0  | 14,3   | 6,4    | 21,3   |             |                  |
| Полдник                        |              |                  |         |             |                               |          |                  |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |        |             |                  |
| БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ               | 100          | 5,7              | 2,7     | 51,7        | 252,1                         | 0,1      | 20,6             | 0,2   | 0,1    | 0,1    | 0      | 0        | 0       | 0,6    | 16,8                  | 15,3                 | 50,6  | 9,9    | 0,9    | 0,3    | 1,6    | 453         | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ    | 200          | 1                | 1,5     | 28,4        | 128,3                         | 0,2      | 0,5              | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,2    | 0                     | 29,1                 | 13,9  | 7,3    | 1,1    | 0      | 0      | 402         | 2008             |
| Итого за прием пищи:           | 300          | 6,7              | 4,2     | 80,1        | 380,4                         | 0,3      | 21,1             | 0,2   | 0,1    | 0,1    | 0      | 0        | 0       | 0,8    | 16,8                  | 44,4                 | 64,5  | 17,2   | 2      | 0,3    | 1,6    |             |                  |
| Всего за день:                 |              | 65,7             | 54,3    | 322         | 2012,3                        | 25,1     | 824,5            | 12,8  | 0,3    | 0,8    | 0,5    | 2,5      | 1       | 12,9   | 86,8                  | 403,4                | 893,7 | 318,2  | 20,2   | 8,1    | 22,9   |             |                  |

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 |                               | С, мг    | А, мкг рет. экв. | Е, мг | Д, мкг | В1, мг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг               | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | Zn, мг | I, мкг |             |                  |
| Завтрак                                   |              |                  |         |             |                               |          |                  |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |        |             |                  |
| КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ                    | 250/5        | 7,7              | 8,9     | 42,5        | 274,3                         | 0,6      | 51,8             | 0,8   | 0,1    | 0,2    | 0,2    | 0        | 0,1     | 0,7    | 14,0                  | 146,3                | 184,5 | 45,5   | 0,9    | 1,2    | 12,7   | 190         | 2008             |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ                | 60/20/10     | 9,0              | 14,1    | 30,9        | 282,2                         | 0        | 88,8             | 0,3   | 0,2    | 0,1    | 0,1    | 0,3      | 0       | 0,5    | 4,7                   | 170,9                | 130,7 | 14,1   | 0,8    | 1,0    | 0      |             |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                             | 200/15       | 0,2              | 0       | 14,1        | 58,2                          | 0        | 0                | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,1    | 0                     | 12,9                 | 7,4   | 5,8    | 0,7    | 0      | 0      | 430         | 2008             |
| Итого за прием пищи:                      | 560          | 16,9             | 23,0    | 87,5        | 612,7                         | 0,6      | 140,6            | 1,1   | 0,3    | 0,3    | 0,3    | 0,3      | 0,1     | 1,3    | 18,7                  | 332,1                | 322,6 | 65,4   | 2,4    | 2,2    | 12,7   |             |                  |
| Обед                                      |              |                  |         |             |                               |          |                  |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |        |             |                  |
| САЛАТ СТЕПНОЙ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ            | 100          | 1,4              | 10,1    | 7,6         | 128,6                         | 6,8      | 440,6            | 4,4   | 0      | 0      | 0      | 0        | 0,1     | 0,5    | 6,8                   | 24,9                 | 46,2  | 20,7   | 0,9    | 0,4    | 2,9    | 30          | 2008             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 250/30       | 8,9              | 3,5     | 16,8        | 131,5                         | 9,3      | 188,6            | 1,4   | 0      | 0,1    | 0,1    | 0,2      | 0,4     | 3,6    | 11,9                  | 27,9                 | 102,2 | 50,9   | 1,7    | 1,1    | 8,2    | 77          | 2008             |
| ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ                    | 50/50        | 17               | 5,2     | 4,3         | 126,4                         | 2,1      | 47,9             | 1,9   | 0      | 0      | 0      | 0,4      | 0,4     | 6,4    | 7                     | 14,5                 | 101   | 60,8   | 1,3    | 1,6    | 5,4    | 259         | 2008             |
| МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЕ                          | 180          | 6,6              | 3,9     | 40,5        | 218,3                         | 0        | 21,3             | 1,4   | 0,1    | 0,1    | 0      | 0        | 0,1     | 0,5    | 12,6                  | 11,3                 | 50,1  | 9,1    | 1,2    | 0,4    | 0,9    | 209         | 2008             |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                          | 200          | 0,1              | 0       | 18,7        | 76,7                          | 2,6      | 0,2              | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0      | 1,4                   | 14,8                 | 3,2   | 3,6    | 0,2    | 0      | 0      | 436         | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 25           | 1,9              | 0,2     | 12,5        | 59,2                          | 0        | 0                | 0,5   | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,4    | 6,8                   | 5,8                  | 21    | 8,3    | 0,5    | 0,2    | 0      |             | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                               | 25           | 1,7              | 0,2     | 10,6        | 51                            | 0        | 0                | 0,6   | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,2    | 7,5                   | 4,5                  | 21,8  | 4,8    | 1      | 0,3    | 1,4    |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:                      | 855          | 36,2             | 13      | 103,4       | 791,7                         | 14       | 258              | 5,8   | 0,1    | 0,2    | 0,1    | 0,6      | 0,9     | 11,2   | 47,2                  | 78,8                 | 299,3 | 137,5  | 5,9    | 3,6    | 15,9   |             |                  |
| Полдник                                   |              |                  |         |             |                               |          |                  |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |        |             |                  |
| БУЛОЧКА С МАКОМ                           | 100          | 5,7              | 2,7     | 51,7        | 252,1                         | 0,1      | 20,6             | 0,2   | 0,1    | 0,1    | 0      | 0        | 0       | 0,6    | 16,8                  | 15,3                 | 50,6  | 9,9    | 0,9    | 0,3    | 1,6    | 453         | 2008             |
| НАПИТОК ЛЕДЯНОЙ С ЛИМОННЫМ                | 200          | 0,4              | 0,2     | 14,9        | 67,9                          | 40,6     | 66               | 0,1   | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,1    | 0,3                   | 14,7                 | 3     | 4,1    | 0,6    | 0      | 0,3    | 394         | 2008             |
| Итого за прием пищи:                      | 300          | 6,1              | 2,9     | 66,6        | 320                           | 40,7     | 86,6             | 0,3   | 0,1    | 0,1    | 0      | 0        | 0       | 0,7    | 17,1                  | 30                   | 53,6  | 14     | 1,5    | 0,3    | 1,9    |             |                  |
| Всего за день:                            |              | 59,2             | 38,9    | 267,5       | 1724,4                        | 55,3     | 485,2            | 7,2   | 0,5    | 0,6    | 0,4    | 0,9      | 1       | 13,2   | 83                    | 440,9                | 675,5 | 216,9  | 9,8    | 6,1    | 30,5   |             |                  |

11 день

| Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |                  |       |        |        |        |          |         |        |        | фолиевая кислота, мкг | Минеральные вещества |        |        |        |        |     |      | № рецептуры | Сборник рецептов |
|----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|------------------|-------|--------|--------|--------|----------|---------|--------|--------|-----------------------|----------------------|--------|--------|--------|--------|-----|------|-------------|------------------|
|                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | А, мкг рет. экв. | Е, мг | Д, мкг | В1, мг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Са, мг |                       | Р, мг                | Mg, мг | Fe, мг | Zn, мг | I, мкг |     |      |             |                  |
| Завтрак                                      |              |                  |         |             |                               |          |                  |       |        |        |        |          |         |        |        |                       |                      |        |        |        |        |     |      |             |                  |
| КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ                        | 250/5/10     | 9,2              | 10,9    | 38,8        | 283,5                         | 0,6      | 52,2             | 1,7   | 0,1    | 0,3    | 0,2    | 0        | 0,1     | 0,5    | 11,2   | 183,7                 | 246,8                | 73,8   | 1,9    | 2      | 14,2   | 189 | 2008 |             |                  |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ                                 | 1/55         | 6,7              | 5,9     | 0,4         | 77,8                          | 0        | 114,4            | 1,1   | 1,2    | 0      | 0,2    | 0,3      | 0,1     | 0,1    | 3,9    | 27,3                  | 95                   | 5,9    | 1,3    | 0,6    | 11     | 189 | 2008 |             |                  |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ                               | 70           | 5,3              | 2       | 36          | 183,4                         | 0        | 0                | 0     | 0      | 0,1    | 0      | 0        | 0       | 0,6    | 0      | 13,3                  | 45,5                 | 9,1    | 0,7    | 0,4    | 0      |     |      |             |                  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С САХАРОМ                   | 200/15       | 1,6              | 1,5     | 16,9        | 85,5                          | 0,3      | 8,8              | 0     | 0      | 0      | 0,1    | 0        | 0       | 0,2    | 0      | 62,5                  | 46,9                 | 10,4   | 0,2    | 0,2    | 4,5    | 430 | 2008 |             |                  |
| Итого за прием пищи:                         | 565          | 22,8             | 20,3    | 92,1        | 630,2                         | 0,9      | 175,4            | 2,8   | 1,3    | 0,4    | 0,5    | 0,3      | 0,2     | 1,4    | 15,1   | 266,8                 | 434,2                | 99,2   | 4,1    | 3,2    | 29,7   |     |      |             |                  |
| Обед                                         |              |                  |         |             |                               |          |                  |       |        |        |        |          |         |        |        |                       |                      |        |        |        |        |     |      |             |                  |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (Д11-18)                    | 100          | 1,2              | 4,9     | 10,1        | 86,7                          | 10,3     | 258,2            | 2,4   | 0      | 0      | 0      | 0        | 0,1     | 0,6    | 6,9    | 32,7                  | 24,5                 | 14,5   | 1,2    | 0,3    | 2,8    | 41  | 2008 |             |                  |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ           | 250/20       | 7,8              | 8,3     | 15,6        | 163,2                         | 8,2      | 199,5            | 1,6   | 0      | 0,1    | 0,1    | 0,2      | 0,4     | 3,0    | 10,9   | 36,7                  | 115,0                | 32,3   | 1,7    | 1,0    | 6,4    | 91  | 2008 |             |                  |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 70/30        | 20,1             | 8,8     | 16,7        | 218,6                         | 1,5      | 113,7            | 2,9   | 0      | 0,1    | 0,1    | 0,4      | 0,4     | 7,2    | 5,3    | 42,3                  | 155,1                | 75,4   | 1,9    | 1,7    | 7,2    | 314 | 2008 |             |                  |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                            | 180          | 3,7              | 5,5     | 24,1        | 157,1                         | 12,5     | 36,9             | 0,3   | 0,1    | 0,2    | 0,1    | 0        | 0,5     | 1,6    | 12,3   | 44,3                  | 103,5                | 35,3   | 1,4    | 0,7    | 10,2   | 335 | 2008 |             |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                | 200/15       | 0,2              | 0       | 14,1        | 56,2                          | 0        | 0                | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,1    | 0      | 12,9                  | 7,4                  | 5,8    | 0,7    | 0      | 0      | 430 | 2008 |             |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 25           | 1,9              | 0,2     | 12,5        | 59,2                          | 0        | 0                | 0,5   | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,4    | 6,8    | 5,8                   | 21                   | 8,3    | 0,5    | 0,2    | 0      |     | 2008 |             |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                  | 25           | 1,7              | 0,2     | 10,6        | 51                            | 0        | 0                | 0,6   | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,2    | 7,5    | 4,5                   | 21,8                 | 4,8    | 1      | 0,3    | 1,4    |     | 2008 |             |                  |
| Итого за прием пищи:                         | 900          | 37,4             | 29,4    | 118,0       | 864,1                         | 32,7     | 608,8            | 8,3   | 0,1    | 0,4    | 0,3    | 0,6      | 1,4     | 13,2   | 49,7   | 195,4                 | 454,8                | 177,9  | 8,8    | 4,2    | 28,0   |     |      |             |                  |
| Полдник                                      |              |                  |         |             |                               |          |                  |       |        |        |        |          |         |        |        |                       |                      |        |        |        |        |     |      |             |                  |
| ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ                           | 100          | 7,3              | 11,1    | 35          | 266                           | 10,9     | 51               | 2,4   | 0,3    | 0,1    | 0      | 0        | 0,1     | 0,8    | 21     | 71,7                  | 94,7                 | 20,6   | 1,2    | 0,8    | 6,9    | 451 | 2008 |             |                  |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                             | 200          | 0,1              | 0       | 18,7        | 76,7                          | 2,6      | 0,2              | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0      | 1,4    | 14,8                  | 3,2                  | 3,6    | 0,2    | 0      | 0      | 436 | 2008 |             |                  |
| Итого за прием пищи:                         | 300          | 7,4              | 11,1    | 53,7        | 342,7                         | 13,5     | 51,2             | 2,4   | 0,3    | 0,1    | 0      | 0        | 0,1     | 0,8    | 22,4   | 86,5                  | 97,9                 | 24,2   | 1,4    | 0,8    | 6,9    |     |      |             |                  |
| Всего за день:                               |              | 67,6             | 60,8    | 263,8       | 1837                          | 47,1     | 835,4            | 13,5  | 1,7    | 0,9    | 0,8    | 0,9      | 1,7     | 15,4   | 87,2   | 548,7                 | 986,9                | 301,3  | 14,3   | 8,2    | 64,6   |     |      |             |                  |

12 день

| Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |                  |       |        |        |        |          |         |        |                       | Минеральные вещества |       |        |        |        |        |     | № рецептуры | Сборник рецептов |
|----------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|------------------|-------|--------|--------|--------|----------|---------|--------|-----------------------|----------------------|-------|--------|--------|--------|--------|-----|-------------|------------------|
|                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | А, мкг рет. экв. | Е, мг | Д, мкг | В1, мг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг               | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | Zn, мг | I, мкг |     |             |                  |
| Завтрак                                            |              |                  |         |             |                               |          |                  |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |        |     |             |                  |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С ПОВИДЛОМ                   | 250/20       | 5,5              | 7,7     | 45,5        | 269,8                         | 0,6      | 47,6             | 0,3   | 0,1    | 0      | 0,2    | 0        | 0,1     | 0,6    | 6,6                   | 134,6                | 142,4 | 32,5   | 0,6    | 1,0    | 10,9   | 189 | 2008        |                  |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                 | 60/10        | 4,6              | 8,6     | 30,9        | 216,7                         | 0        | 47,2             | 0,2   | 0,2    | 0,1    | 0      | 0        | 0       | 0,5    | 0                     | 12,5                 | 40,7  | 7,8    | 0,6    | 0,3    | 0      |     |             |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                            | 200/15/7     | 0,3              | 0       | 14,3        | 58,4                          | 1,1      | 0,1              | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,1    | 0,6                   | 15,0                 | 8,8   | 6,5    | 0,8    | 0      | 0      | 431 | 2008        |                  |
| Итого за прием пищи:                               | 562          | 10,4             | 16,3    | 90,7        | 544,9                         | 1,7      | 94,9             | 0,5   | 0,3    | 0,1    | 0,2    | 0        | 0,1     | 1,2    | 7,2                   | 162,1                | 191,9 | 46,8   | 2,0    | 1,3    | 10,9   |     |             |                  |
| Обед                                               |              |                  |         |             |                               |          |                  |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |        |     |             |                  |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ                                    | 100          | 1,8              | 8,4     | 7           | 107,1                         | 2,8      | 122,4            | 0     | 0      | 0      | 0,1    | 0        | 0       | 0,3    | 0                     | 36,9                 | 33,3  | 13,5   | 0,6    | 0      | 0      | 55  | 2008        |                  |
| БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ                        | 250/15       | 6,4              | 6,4     | 18,8        | 145,7                         | 16,5     | 188,0            | 1,4   | 0      | 0,1    | 0      | 0,1      | 0,4     | 2,5    | 18,3                  | 60,4                 | 100,5 | 37,6   | 2,1    | 1,1    | 9,3    | 77  | 2008        |                  |
| КОТЛЕТЫ ИЗ ПОРКОВИНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ | 70/30        | 9,5              | 15,5    | 8,3         | 204,3                         | 0,1      | 22,4             | 2,9   | 0,1    | 0      | 0,1    | 1,1      | 0,2     | 1,5    | 7,5                   | 31,8                 | 103,1 | 15,3   | 1,3    | 1,6    | 5,2    | 258 | 2008        |                  |
| ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ                                     | 180          | 18,9             | 4,7     | 38          | 262,3                         | 0        | 23,6             | 8     | 0,1    | 0,5    | 0,1    | 0        | 0       | 1,5    | 13,8                  | 69,7                 | 176,7 | 68,4   | 5,4    | 2,7    | 4,4    | 209 | 2008        |                  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                        | 200          | 1                | 1,5     | 20,3        | 96                            | 0,2      | 0,5              | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,2    | 0                     | 28,9                 | 13,9  | 7,3    | 1,1    | 0      | 0      | 402 | 2008        |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                     | 25           | 1,9              | 0,2     | 12,5        | 59,2                          | 0        | 0                | 0,5   | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,4    | 6,8                   | 5,8                  | 21    | 8,3    | 0,5    | 0,2    | 0      |     | 2008        |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                        | 25           | 1,7              | 0,2     | 10,6        | 51                            | 0        | 0                | 0,6   | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,2    | 7,5                   | 4,5                  | 21,8  | 4,8    | 1      | 0,3    | 1,4    |     | 2008        |                  |
| Итого за прием пищи:                               | 895          | 28,4             | 20,2    | 46,3        | 925,6                         | 0,1      | 46               | 10,9  | 0,2    | 0,5    | 0,2    | 1,1      | 0,2     | 3,3    | 21,3                  | 101,5                | 279,8 | 83,7   | 6,7    | 4,3    | 9,6    |     |             |                  |
| Полдник                                            |              |                  |         |             |                               |          |                  |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |        |     |             |                  |
| ПИРОЖОК С КАРТОФЕЛЕМ                               | 100          | 8,5              | 7,2     | 49,8        | 293,4                         | 4,5      | 31,9             | 1,5   | 0,1    | 0,2    | 0      | 0        | 0,1     | 1,2    | 23,8                  | 50,7                 | 110,0 | 24,0   | 1,2    | 0,9    | 7,2    | 451 | 2008        |                  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                                      | 200          | 1                | 0,2     | 20,2        | 92                            | 4        | 0                | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0,1     | 0,2    | 0,2                   | 14                   | 14    | 8      | 2,8    | 0,1    | 2      | 442 | 2008        |                  |
| Итого за прием пищи:                               | 300          | 9,5              | 7,4     | 70,0        | 385,4                         | 8,5      | 31,9             | 1,5   | 0,1    | 0,2    | 0      | 0        | 0,2     | 1,4    | 24,0                  | 64,7                 | 124,0 | 32,0   | 4,0    | 1,0    | 9,2    |     |             |                  |
| Всего за день:                                     |              | 54,3             | 56,6    | 272,5       | 1785,7                        | 31,0     | 471,0            | 6,5   | 0,5    | 0,5    | 0,4    | 2,2      | 1,1     | 9,9    | 86,5                  | 389,5                | 705,4 | 180,1  | 14,7   | 7,1    | 38,4   |     |             |                  |

13 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |                  |       |        |        |        |          |         |        |                       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |     |      | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|------------------|-------|--------|--------|--------|----------|---------|--------|-----------------------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|-----|------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | А, мкг рет. экв. | Е, мг | Д, мкг | В1, мг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг | Р, мг                | Mg, мг | Fe, мг | Zn, мг | I, мкг |     |      |             |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |             |                               |          |                  |       |        |        |        |          |         |        |                       |        |                      |        |        |        |        |     |      |             |                  |
| ОЛАДЫ С ПОВИДЛОМ               | 150/20       | 10,6             | 2,7     | 69,9        | 340,5                         | 0,2      | 15,7             | 0,1   | 0,1    | 0,1    | 0,1    | 0        | 0       | 1,0    | 36,2                  | 65,6   | 115,8                | 20,7   | 1,1    | 0,8    | 6,0    |     |      |             |                  |
| ФРУКТ                          | 100          | 0,4              | 0,4     | 8,9         | 42,3                          | 4        | 4                | 0,6   | 0      | 0      | 0      | 0        | 0,1     | 0,2    | 2                     | 14,4   | 9,9                  | 7,2    | 2      | 0,2    | 2      |     |      |             |                  |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ             | 60/10        | 4,6              | 8,6     | 30,9        | 216,7                         | 0        | 47,2             | 0,2   | 0,2    | 0,1    | 0      | 0        | 0       | 0,5    | 0                     | 12,5   | 40,7                 | 7,8    | 0,6    | 0,3    | 0      |     |      |             |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ        | 200/15/7     | 0,3              | 0       | 14,3        | 58,4                          | 1,1      | 0,1              | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,1    | 0,6                   | 15,0   | 8,8                  | 6,5    | 0,8    | 0      | 0      | 431 | 2008 |             |                  |
| Итого за прием пищи:           | 562          | 15,9             | 11,7    | 124,0       | 657,9                         | 5,3      | 67,0             | 0,9   | 0,3    | 0,2    | 0,1    | 0        | 0,1     | 1,8    | 38,8                  | 107,5  | 175,2                | 42,2   | 4,5    | 1,3    | 8,0    |     |      |             |                  |
| Всего за день:                 |              | 15,9             | 11,7    | 124,0       | 657,9                         | 5,3      | 67,0             | 0,9   | 0,3    | 0,2    | 0,1    | 0        | 0,1     | 1,8    | 38,8                  | 107,5  | 175,2                | 42,2   | 4,5    | 1,3    | 8,0    |     |      |             |                  |

### Уведомление об ответственном за питание

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Должность \_\_\_\_\_

Приказ о назначении ответственного за питание № \_\_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_

Средства связи \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Директор  
МБОУ «Школа № 74» г.о. Самара \_\_\_\_\_ Захаркин А.А.  
М.П.

## Режим работы столовой

| Дни недели            | Режим работы столовой                        |
|-----------------------|----------------------------------------------|
| Понедельник - пятница | С ____ час. ____ мин. ПО ____ час. ____ мин. |

1

Исполнитель:

МБОУ «Школа № 74 г.о. Самара»

ООО «Континент-Кулинария»

Директор

Генеральный директор

Захаркин А.А.  
М.П.

Кабанов С.А.



Кому: \_\_\_\_\_

Обучающийся: \_\_\_\_\_

Куда: \_\_\_\_\_

Размер задолженности: \_\_\_\_\_  
(\_\_\_\_\_)

### ПРЕТЕНЗИИ

о погашении задолженности  
по Договору №ПШК/74-1-2025-2026-ПлП по организации платного питания учащихся от 01.09.2025 г.

2025 г. между \_\_\_\_\_ («Плательщик»),  
МБОУ «Школа №74» г.о. Самара («Организатор», «Образовательная организация») и Обществом с  
ограниченной ответственностью «Континент – Кулинария» («Исполнитель») заключен Договор №ПШК/74-1-  
2025-2026-ПлП по организации платного питания учащимися от 01.09.2025 г. (далее – Договор) в  
отношении учащегося \_\_\_\_\_.

Согласно п. 2.3.1 вышеуказанного договора, «Исполнитель» принял на себя обязательство по  
оказанию услуг по организации ежедневного разнообразного питания обучающимся, а согласно п. 2.5.2, п.  
2.5.3 «Плательщик» обязался оплатить данные услуги в полном объеме. В свою очередь, согласно п.2.1.14  
Договора, «Образовательная организация» обязалась осуществлять контроль над своевременным  
внесением «Плательщиком» оплаты за оказанные услуги.

«Исполнитель» добросовестно исполняет договорные обязательства перед иными Сторонами, что  
подтверждено подписанными актами выполненных работ.

Вопреки принятым обязательствам, «Плательщик» допустила существенное нарушение сроков  
оплаты оказанных ему услуг.

По информации, полученной от «Организатора» и из АСУП, за период с \_\_\_\_\_ года по  
\_\_\_\_\_ года «Плательщик» получил услуги по организации питания в следующем объеме:  
\_\_\_\_\_ завтрак, \_\_\_\_\_ обедов, \_\_\_\_\_ полдников, за что образовалась задолженность по оплате по  
договору в пользу «Исполнителя», которая составляет \_\_\_\_\_ рублей.

Согласно ст. 309 ГК РФ обязательства должника исполняются надлежащим образом в соответствии с  
условиями обязательства и требованиями закона, иных правовых актов, а при отсутствии таких условий и  
требований - в соответствии с обычаями делового оборота или иными обычно предъявляемыми  
требованиями.

В соответствии со статьей 310 ГК РФ односторонний отказ от исполнения обязательства и  
одностороннее изменение его условий не допускаются.

В связи с вышеизложенным, просим Вас оплатить образовавшуюся задолженность в сумме  
\_\_\_\_\_ рублей, в срок не позднее 5 (пяти) дней со дня получения настоящего Требования, в  
противном случае мы будем вынуждены обратиться в суд с соответствующим иском о взыскании  
задолженности и судебных издержек.

«Плательщик»  
Требование получено « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г.

«Организатор»  
Объем оказанных услуг подтверждаю  
МБОУ «Школа №74» г.о. Самара

Директор

\_\_\_\_\_ А.А. Захаркин  
М.П.

«Исполнитель»

Общество с ограниченной ответственностью  
«Континент – Кулинария»

Генеральный директор

\_\_\_\_\_ А. Кабанов

