

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «Максимус»

Аскеров Г.Н.

2021г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

2021г.

## ПЕРЕЧЕНЬ МЕНЮ

с учётом потребности в пищевых веществах и энергии  
обучающихся в общеобразовательных учреждениях  
в возрасте с 7 до 11 лет в осенне-зимний период

на период 2021 - 2022

1 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |              |             |             | Минеральные вещества |               |               |              | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг      | С, мг        | А, мг       | Е, мг       | Са, мг               | Mg, мг        | P, мг         | Fe, мг       |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                              |              |                  |             |              |                               |             |              |             |             |                      |               |               |              |             |                  |
| МАКАРОНЫ С СЫРОМ                            | 150          | 8,3              | 13,2        | 30,2         | 271,4                         | 0,10        | 0,20         | 0,10        | 1,10        | 133,60               | 12,30         | 105,60        | 0,90         | 210         | 2008             |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                           | 40           | 3,0              | 1,2         | 20,6         | 104,8                         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 7,60                 | 5,20          | 26,00         | 0,40         |             | 2008             |
| РЯЖЕНКА                                     | 180          | 5,4              | 1,8         | 7,6          | 72,0                          | 0,04        | 0,90         | 0,00        | 0,00        | 223,20               | 25,20         | 165,60        | 0,00         | 435         | 2008             |
| ГРУША СВЕЖАЯ                                | 100          | 0,4              | 0,3         | 10,3         | 47,0                          | 0,00        | 5,00         | 0,00        | 0,40        | 19,00                | 12,00         | 16,00         | 2,00         | 338         | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>470</b>   | <b>17,1</b>      | <b>16,5</b> | <b>68,7</b>  | <b>495,2</b>                  | <b>0,14</b> | <b>6,10</b>  | <b>0,10</b> | <b>1,50</b> | <b>383,40</b>        | <b>54,70</b>  | <b>313,20</b> | <b>3,30</b>  |             |                  |
| <b>Обед</b>                                 |              |                  |             |              |                               |             |              |             |             |                      |               |               |              |             |                  |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ И КУРОЙ           | 200/5        | 3,1              | 4,3         | 8,2          | 86,0                          | 0,00        | 6,30         | 0,20        | 0,10        | 28,40                | 17,30         | 49,90         | 0,80         | 95          | 2008             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ        | 150/0/5      | 3,0              | 17,0        | 21,0         | 249,8                         | 0,20        | 10,10        | 0,10        | 3,40        | 41,70                | 29,50         | 83,40         | 1,20         | 128         | 2011             |
| РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ                            | 100          | 19,6             | 1,1         | 0,6          | 91,0                          | 0,10        | 0,50         | 0,10        | 0,30        | 48,30                | 64,30         | 276,30        | 0,90         | 229         | 2008             |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ               | 60           | 1,0              | 3,0         | 5,6          | 54,4                          | 0,00        | 9,10         | 0,00        | 1,30        | 22,80                | 7,70          | 16,80         | 0,60         | 35          | 2008             |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                | 180          | 0,9              | 0,2         | 17,3         | 82,8                          | 0,00        | 3,60         | 0,00        | 0,00        | 12,60                | 7,20          | 12,60         | 2,52         | 442         | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40           | 3,2              | 1,7         | 20,4         | 0,0                           | 0,10        | 0,00         | 0,00        | 0,90        | 7,20                 | 7,60          | 34,80         | 1,60         |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>740</b>   | <b>30,8</b>      | <b>27,3</b> | <b>73,1</b>  | <b>564,0</b>                  | <b>0,40</b> | <b>29,60</b> | <b>0,40</b> | <b>6,00</b> | <b>161,00</b>        | <b>133,60</b> | <b>473,80</b> | <b>7,62</b>  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                       |              | <b>47,9</b>      | <b>43,8</b> | <b>141,7</b> | <b>1 059,2</b>                | <b>0,54</b> | <b>35,70</b> | <b>0,50</b> | <b>7,50</b> | <b>544,40</b>        | <b>188,30</b> | <b>787,00</b> | <b>10,92</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  |                               | В1, мг      | С, мг        | А, мг       | Е, мг        | Са, мг               | Mg, мг        | P, мг         | Fe, мг       |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                              |              |                  |             |              |                               |             |              |             |              |                      |               |               |              |             |                  |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ              | 150          | 6,0              | 7,7         | 24,9         | 193,0                         | 0,13        | 0,97         | 0,04        | 0,19         | 105,73               | 51,41         | 168,78        | 1,94         | 184         | 2008             |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                               | 100          | 0,4              | 0,4         | 9,8          | 44,4                          | 0,00        | 4,00         | 0,00        | 0,60         | 14,40                | 7,20          | 9,90          | 2,00         | 338         | 2011             |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                           | 40           | 3,0              | 1,2         | 20,6         | 104,8                         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 7,60                 | 5,20          | 26,00         | 0,40         |             | 2008             |
| КАКАО С МОЛОКОМ                             | 180          | 3,4              | 2,7         | 22,1         | 126,8                         | 0,00        | 0,50         | 0,00        | 0,00         | 100,40               | 24,80         | 86,00         | 0,80         | 433         | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>470</b>   | <b>12,8</b>      | <b>12,0</b> | <b>77,4</b>  | <b>469,0</b>                  | <b>0,13</b> | <b>5,47</b>  | <b>0,04</b> | <b>0,79</b>  | <b>228,13</b>        | <b>88,61</b>  | <b>290,68</b> | <b>5,14</b>  |             |                  |
| <b>Обед</b>                                 |              |                  |             |              |                               |             |              |             |              |                      |               |               |              |             |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И С КУРОЙ        | 200          | 5,9              | 3,6         | 14,3         | 112,0                         | 0,10        | 3,70         | 0,20        | 1,40         | 28,40                | 26,40         | 71,90         | 1,70         | 99          | 2008             |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ                              | 150          | 8,4              | 6,2         | 38,2         | 242,4                         | 0,20        | 0,00         | 0,00        | 4,70         | 22,60                | 125,60        | 186,80        | 4,30         | 323         | 2008             |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ                      | 90           | 13,4             | 9,6         | 5,9          | 163,0                         | 0,19        | 13,00        | 5,58        | 3,20         | 14,00                | 15,00         | 231,00        | 5,00         | 256         | 2008             |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                               | 30           | 0,2              | 0,0         | 0,7          | 4,2                           | 0,00        | 3,00         | 0,00        | 0,00         | 6,90                 | 4,20          | 12,60         | 0,30         |             | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ                    | 180          | 0,0              | 0,0         | 21,0         | 83,6                          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 8,10                 | 1,70          | 0,00          | 0,00         | 402         | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40           | 3,2              | 1,7         | 20,4         | 0,0                           | 0,10        | 0,00         | 0,00        | 0,90         | 7,20                 | 7,60          | 34,80         | 1,60         |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>690</b>   | <b>31,1</b>      | <b>21,1</b> | <b>100,5</b> | <b>605,2</b>                  | <b>0,59</b> | <b>19,70</b> | <b>5,78</b> | <b>10,20</b> | <b>87,20</b>         | <b>180,50</b> | <b>537,10</b> | <b>12,90</b> |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                       |              | <b>43,9</b>      | <b>33,1</b> | <b>177,9</b> | <b>1 074,2</b>                | <b>0,72</b> | <b>25,17</b> | <b>5,82</b> | <b>10,99</b> | <b>315,33</b>        | <b>269,11</b> | <b>827,78</b> | <b>18,04</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  |                               | В1, мг      | С, мг        | А, мг       | Е, мг       | Са, мг               | Mg, мг        | P, мг         | Fe, мг      |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                              |                 |                  |             |              |                               |             |              |             |             |                      |               |               |             |             |                  |
| КАША "ДРУЖБА"                               |                 |                  |             |              |                               |             |              |             |             |                      |               |               |             |             |                  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                           | 150             | 4,7              | 7,5         | 0,0          | 19,5                          | 0,00        | 0,60         | 0,00        | 0,30        | 116,10               | 21,30         | 104,60        | 0,40        | 190         | 2008             |
| ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВ. 2,5% 125 Г            | 40              | 3,0              | 1,2         | 20,6         | 104,8                         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 7,60                 | 5,20          | 26,00         | 0,40        |             | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                     | 125             | 3,4              | 3,0         | 5,4          | 68,5                          | 0,00        | 0,40         | 0,00        | 0,00        | 127,50               | 14,00         | 95,00         | 0,00        |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>180/15/7</b> | <b>0,1</b>       | <b>0,0</b>  | <b>14,8</b>  | <b>60,4</b>                   | <b>0,00</b> | <b>1,10</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>7,60</b>          | <b>1,80</b>   | <b>1,40</b>   | <b>0,10</b> | <b>431</b>  | <b>2008</b>      |
|   | <b>517</b>      | <b>11,2</b>      | <b>11,7</b> | <b>40,8</b>  | <b>253,2</b>                  | <b>0,00</b> | <b>2,10</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,30</b> | <b>258,80</b>        | <b>42,30</b>  | <b>227,00</b> | <b>0,90</b> |             |                  |
| <b>Обед</b>                                 |                 |                  |             |              |                               |             |              |             |             |                      |               |               |             |             |                  |
| БОРЩ СИБИРСКИЙ С СВИНИНОЙ И СО СМЕТАНОЙ     | 200/5/5         | 3,7              | 5,1         | 12,8         | 114,6                         | 0,00        | 6,30         | 0,20        | 0,20        | 46,30                | 25,10         | 74,60         | 1,60        | 80          | 2008             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                 | 150             | 5,5              | 4,8         | 31,3         | 191,0                         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00                 | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 331         | 2008             |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ                   | 90              | 13,5             | 13,9        | 11,3         | 225,0                         | 0,07        | 0,00         | 0,00        | 3,24        | 10,80                | 21,60         | 135,00        | 1,80        | 272         | 2008             |
| СОУС ТОМАТНЫЙ №348                          | 50              | 0,6              | 2,5         | 3,9          | 41,2                          | 0,00        | 1,60         | 0,10        | 0,20        | 7,90                 | 5,60          | 9,70          | 0,20        | 348         | 2012             |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ                              | 180/0/10        | 0,2              | 0,0         | 10,1         | 40,8                          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 11,60                | 5,20          | 6,70          | 0,60        | 430         | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30              | 0,3              | 0,1         | 1,1          | 7,2                           | 0,00        | 7,50         | 0,00        | 0,10        | 4,20                 | 6,00          | 7,80          | 0,30        |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>40</b>       | <b>3,2</b>       | <b>1,7</b>  | <b>20,4</b>  | <b>0,0</b>                    | <b>0,10</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,90</b> | <b>7,20</b>          | <b>7,60</b>   | <b>34,80</b>  | <b>1,60</b> |             | <b>2008</b>      |
| <b>Всего за день:</b>                       | <b>760</b>      | <b>27,0</b>      | <b>28,1</b> | <b>90,9</b>  | <b>619,8</b>                  | <b>0,17</b> | <b>15,40</b> | <b>0,30</b> | <b>4,64</b> | <b>88,00</b>         | <b>71,10</b>  | <b>268,60</b> | <b>6,10</b> |             | <b>2008</b>      |
|   |                 | <b>38,2</b>      | <b>39,8</b> | <b>131,7</b> | <b>873,0</b>                  | <b>0,17</b> | <b>17,50</b> | <b>0,30</b> | <b>4,94</b> | <b>346,80</b>        | <b>113,40</b> | <b>495,60</b> | <b>7,00</b> |             |                  |

## 4 день

| Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |              |             |             | Минеральные вещества |               |               |              | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг      | С, мг        | А, мг       | Е, мг       | Са, мг               | Mg, мг        | P, мг         | Fe, мг       |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                                    |              |                  |             |              |                               |             |              |             |             |                      |               |               |              |             |                  |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                 | 150          | 14,4             | 23,8        | 2,7          | 282,9                         | 0,08        | 0,00         | 0,27        | 4,90        | 114,24               | 19,04         | 247,52        | 2,72         | 214         | 2008             |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                 | 40           | 3,0              | 1,2         | 20,6         | 104,8                         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 7,60                 | 5,20          | 26,00         | 0,40         |             | 2008             |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ                          | 50           | 1,6              | 0,1         | 3,2          | 19,4                          | 0,10        | 2,00         | 0,00        | 0,60        | 9,00                 | 9,50          | 27,90         | 0,40         | к/к         | к/к              |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                     | 180/0/10     | 0,2              | 0,0         | 10,1         | 40,8                          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 11,60                | 5,20          | 6,70          | 0,60         | 430         | 2008             |
| ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ                               | 40           | 3,0              | 3,9         | 29,8         | 166,8                         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 11,60                | 8,00          | 36,00         | 0,80         |             |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>470</b>   | <b>22,2</b>      | <b>29,0</b> | <b>66,4</b>  | <b>614,7</b>                  | <b>0,18</b> | <b>2,00</b>  | <b>0,27</b> | <b>5,50</b> | <b>154,04</b>        | <b>46,94</b>  | <b>344,12</b> | <b>4,92</b>  |             |                  |
| <b>Обед</b>                                       |              |                  |             |              |                               |             |              |             |             |                      |               |               |              |             |                  |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ (НА СВИНИНЕ) | 200/5        | 6,5              | 14,6        | 13,4         | 212,7                         | 0,20        | 5,40         | 0,20        | 0,40        | 26,20                | 26,40         | 96,60         | 1,20         | 91          | 2008             |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ                    | 150          | 12,0             | 15,6        | 25,0         | 288,4                         | 0,20        | 11,50        | 0,00        | 2,50        | 21,00                | 42,00         | 162,60        | 2,70         | 299         | 2008             |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                    | 30           | 0,3              | 0,1         | 1,1          | 7,2                           | 0,00        | 7,50         | 0,00        | 0,10        | 4,20                 | 6,00          | 7,80          | 0,30         |             | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                           | 200          | 0,2              | 0,2         | 27,9         | 115,0                         | 0,01        | 2,00         | 0,00        | 0,10        | 7,00                 | 4,00          | 4,00          | 1,00         | 394         | 2008             |
| АПЕЛЬСИН  | 100          | 0,9              | 0,2         | 8,1          | 43,0                          | 0,00        | 60,00        | 0,00        | 0,20        | 34,00                | 13,00         | 23,00         | 0,30         |             |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ       | 40           | 3,2              | 1,7         | 20,4         | 0,0                           | 0,10        | 0,00         | 0,00        | 0,90        | 7,20                 | 7,60          | 34,80         | 1,60         |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>725</b>   | <b>23,1</b>      | <b>32,4</b> | <b>95,9</b>  | <b>666,3</b>                  | <b>0,51</b> | <b>86,40</b> | <b>0,20</b> | <b>4,20</b> | <b>99,60</b>         | <b>99,00</b>  | <b>328,80</b> | <b>7,10</b>  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                             |              | <b>45,3</b>      | <b>61,4</b> | <b>162,3</b> | <b>1 281,0</b>                | <b>0,69</b> | <b>88,40</b> | <b>0,47</b> | <b>9,70</b> | <b>253,64</b>        | <b>145,94</b> | <b>672,92</b> | <b>12,02</b> |             |                  |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |              |             |             | Минеральные вещества |               |               |              | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг      | С, мг        | А, мг       | Е, мг       | Са, мг               | Mg, мг        | P, мг         | Fe, мг       |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                              |              |                  |             |              |                               |             |              |             |             |                      |               |               |              |             |                  |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ                          | 150          | 4,5              | 6,0         | 20,1         | 152,3                         | 0,06        | 0,97         | 0,04        | 0,49        | 102,82               | 14,55         | 85,36         | 0,97         | 189         | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                               | 180/0/10     | 0,2              | 0,0         | 10,1         | 40,8                          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 11,60                | 5,20          | 6,70          | 0,60         | 430         | 2008             |
| ГРУША СВЕЖАЯ                                | 100          | 0,4              | 0,3         | 10,3         | 47,0                          | 0,00        | 5,00         | 0,00        | 0,40        | 19,00                | 12,00         | 16,00         | 2,00         | 338         | 2011             |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                           | 35           | 5,1              | 5,2         | 10,3         | 108,7                         | 0,00        | 0,40         | 0,00        | 0,00        | 150,80               | 10,10         | 100,00        | 0,30         | 3           | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>475</b>   | <b>10,2</b>      | <b>11,5</b> | <b>50,8</b>  | <b>348,8</b>                  | <b>0,06</b> | <b>6,37</b>  | <b>0,04</b> | <b>0,89</b> | <b>284,22</b>        | <b>41,85</b>  | <b>208,06</b> | <b>3,87</b>  |             |                  |
| <b>Обед</b>                                 |              |                  |             |              |                               |             |              |             |             |                      |               |               |              |             |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И ВЕРМИШЕЛЮ        | 200          | 3,2              | 3,1         | 16,2         | 105,9                         | 0,10        | 5,30         | 0,20        | 0,50        | 19,90                | 19,50         | 53,60         | 1,00         | 100         | 2008             |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                         | 150          | 16,9             | 16,1        | 13,4         | 266,0                         | 0,10        | 5,00         | 0,01        | 2,20        | 21,00                | 36,00         | 190,00        | 3,00         | 258         | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                     | 180/15/7     | 0,1              | 0,0         | 14,8         | 60,4                          | 0,00        | 1,10         | 0,00        | 0,00        | 7,60                 | 1,80          | 1,40          | 0,10         | 431         | 2008             |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ         | 60           | 1,1              | 3,0         | 8,2          | 64,3                          | 0,00        | 3,00         | 0,00        | 1,40        | 27,80                | 15,00         | 29,50         | 0,90         | к/к         | к/к              |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40           | 3,2              | 1,7         | 20,4         | 0,0                           | 0,10        | 0,00         | 0,00        | 0,90        | 7,20                 | 7,60          | 34,80         | 1,60         |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>652</b>   | <b>24,5</b>      | <b>23,9</b> | <b>73,0</b>  | <b>496,6</b>                  | <b>0,30</b> | <b>14,40</b> | <b>0,21</b> | <b>5,00</b> | <b>83,50</b>         | <b>79,90</b>  | <b>309,30</b> | <b>6,60</b>  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                       |              | <b>34,7</b>      | <b>35,4</b> | <b>123,8</b> | <b>845,4</b>                  | <b>0,36</b> | <b>20,77</b> | <b>0,25</b> | <b>5,89</b> | <b>367,72</b>        | <b>121,75</b> | <b>517,36</b> | <b>10,47</b> |             |                  |

## 6 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |              |             |             | Минеральные вещества |               |               |             | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг      | С, мг        | А, мг       | Е, мг       | Са, мг               | Mg, мг        | P, мг         | Fe, мг      |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                              |              |                  |             |              |                               |             |              |             |             |                      |               |               |             |             |                  |
| КАША РИСОВАЯ                                | 150          | 2,2              | 4,4         | 25,5         | 150,0                         | 0,02        | 0,00         | 0,03        | 0,70        | 10,00                | 16,00         | 49,00         | 0,40        | 324         | 2008             |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                           | 40           | 3,0              | 1,2         | 20,6         | 104,8                         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 7,60                 | 5,20          | 26,00         | 0,40        |             | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                               | 180/0/10     | 0,2              | 0,0         | 10,1         | 40,8                          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 11,60                | 5,20          | 6,70          | 0,60        | 430         | 2008             |
| ПРЯНИКИ                                     | 40           | 2,4              | 1,9         | 30,0         | 146,4                         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 4,40                 | 3,60          | 20,00         | 0,30        |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>420</b>   | <b>7,8</b>       | <b>7,5</b>  | <b>86,2</b>  | <b>442,0</b>                  | <b>0,02</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,03</b> | <b>0,70</b> | <b>33,60</b>         | <b>30,00</b>  | <b>101,70</b> | <b>1,70</b> |             |                  |
| <b>Обед</b>                                 |              |                  |             |              |                               |             |              |             |             |                      |               |               |             |             |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ И КУРОЙ          | 200          | 5,1              | 3,0         | 14,5         | 105,7                         | 0,10        | 4,80         | 0,20        | 0,00        | 37,20                | 28,50         | 104,10        | 1,50        | 99          | 2008             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ        | 150/0/5      | 3,0              | 15,3        | 20,9         | 234,6                         | 0,20        | 10,10        | 0,00        | 3,30        | 41,40                | 29,50         | 83,20         | 1,20        | 128         | 2011             |
| РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ                            | 90           | 17,6             | 1,0         | 0,5          | 82,0                          | 0,10        | 0,50         | 0,10        | 0,30        | 43,50                | 58,00         | 248,70        | 0,80        | 229         | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                               | 180/0/10     | 0,2              | 0,0         | 10,1         | 40,8                          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 11,60                | 5,20          | 6,70          | 0,60        | 430         | 2008             |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                               | 30           | 0,2              | 0,0         | 0,7          | 4,2                           | 0,00        | 3,00         | 0,00        | 0,00        | 6,90                 | 4,20          | 12,60         | 0,30        |             | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40           | 3,2              | 1,7         | 20,4         | 0,0                           | 0,10        | 0,00         | 0,00        | 0,90        | 7,20                 | 7,60          | 34,80         | 1,60        |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>705</b>   | <b>29,3</b>      | <b>21,0</b> | <b>67,1</b>  | <b>467,3</b>                  | <b>0,50</b> | <b>18,40</b> | <b>0,30</b> | <b>4,50</b> | <b>147,80</b>        | <b>133,00</b> | <b>490,10</b> | <b>6,00</b> |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                       |              | <b>37,1</b>      | <b>28,5</b> | <b>153,3</b> | <b>909,3</b>                  | <b>0,52</b> | <b>18,40</b> | <b>0,33</b> | <b>5,20</b> | <b>181,40</b>        | <b>163,00</b> | <b>591,80</b> | <b>7,70</b> |             |                  |

## 7 день

| Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |              |             |             | Минеральные вещества |               |               |              | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг      | С, мг        | А, мг       | Е, мг       | Са, мг               | Mg, мг        | P, мг         | Fe, мг       |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                                |              |                  |             |              |                               |             |              |             |             |                      |               |               |              |             |                  |
| КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ                           | 150          | 5,2              | 6,1         | 26,1         | 182,4                         | 0,09        | 0,97         | 0,04        | 0,58        | 114,46               | 26,19         | 173,63        | 0,97         | 184         | 2008             |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                             | 40           | 3,0              | 1,2         | 20,6         | 104,8                         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 7,60                 | 5,20          | 26,00         | 0,40         |             | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                 | 180/0/10     | 0,2              | 0,0         | 10,1         | 40,8                          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 11,60                | 5,20          | 6,70          | 0,60         | 430         | 2008             |
| ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВ. 2,5% 125 Г              | 125          | 3,4              | 3,0         | 5,4          | 68,5                          | 0,00        | 0,40         | 0,00        | 0,00        | 127,50               | 14,00         | 95,00         | 0,00         |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                   | <b>505</b>   | <b>11,8</b>      | <b>10,3</b> | <b>62,2</b>  | <b>396,5</b>                  | <b>0,09</b> | <b>1,37</b>  | <b>0,04</b> | <b>0,58</b> | <b>261,16</b>        | <b>50,59</b>  | <b>301,33</b> | <b>1,97</b>  |             |                  |
| <b>Обед</b>                                   |              |                  |             |              |                               |             |              |             |             |                      |               |               |              |             |                  |
| ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И СВИНИНОЙ | 200/0/5      | 2,1              | 2,4         | 4,1          | 50,2                          | 0,00        | 6,60         | 0,20        | 0,00        | 37,80                | 14,30         | 32,70         | 0,60         | 85          | 2008             |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                 | 150          | 17,9             | 13,7        | 27,7         | 306,0                         | 0,08        | 11,00        | 0,22        | 4,40        | 37,00                | 37,00         | 188,00        | 12,00        | 311         | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                 | 180/0/10     | 0,2              | 0,0         | 10,1         | 40,8                          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 11,60                | 5,20          | 6,70          | 0,60         | 430         | 2008             |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ                              | 60           | 0,7              | 3,0         | 6,5          | 56,1                          | 0,00        | 6,20         | 0,20        | 1,50        | 21,70                | 8,70          | 15,30         | 0,70         | 41          | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ   | 40           | 3,2              | 1,7         | 20,4         | 0,0                           | 0,10        | 0,00         | 0,00        | 0,90        | 7,20                 | 7,60          | 34,80         | 1,60         |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                   | <b>645</b>   | <b>24,1</b>      | <b>20,8</b> | <b>68,8</b>  | <b>453,1</b>                  | <b>0,18</b> | <b>23,80</b> | <b>0,62</b> | <b>6,80</b> | <b>115,30</b>        | <b>72,80</b>  | <b>277,50</b> | <b>15,50</b> |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                         |              | <b>35,9</b>      | <b>31,1</b> | <b>131,0</b> | <b>849,6</b>                  | <b>0,27</b> | <b>25,17</b> | <b>0,66</b> | <b>7,38</b> | <b>376,46</b>        | <b>123,39</b> | <b>578,83</b> | <b>17,47</b> |             |                  |



## 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  |                               | В1, мг      | С, мг        | А, мг       | Е, мг       | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг         | Fe, мг      |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                              |              |                  |             |              |                               |             |              |             |             |                      |              |               |             |             |                  |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ        | 200          | 4,5              | 3,9         | 17,3         | 122,7                         | 0,00        | 0,50         | 0,00        | 0,30        | 108,30               | 14,20        | 84,70         | 0,40        | 112         | 2008             |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                           | 40           | 3,0              | 1,2         | 20,6         | 104,8                         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 7,60                 | 5,20         | 26,00         | 0,40        |             | 2008             |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                | 180          | 0,9              | 0,2         | 17,3         | 82,8                          | 0,00        | 3,60         | 0,00        | 0,00        | 12,60                | 7,20         | 12,60         | 2,52        | 442         | 2008             |
| ЗЕФИР                                       | 20           | 0,2              | 0,0         | 24,1         | 61,5                          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 5,03                 | 1,21         | 2,41          | 0,27        | к/к         | к/к              |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>440</b>   | <b>8,6</b>       | <b>5,3</b>  | <b>79,2</b>  | <b>371,8</b>                  | <b>0,00</b> | <b>4,10</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,30</b> | <b>133,53</b>        | <b>27,81</b> | <b>125,71</b> | <b>3,59</b> |             |                  |
| <b>Обед</b>                                 |              |                  |             |              |                               |             |              |             |             |                      |              |               |             |             |                  |
| СУП РИСОВЫЙ С КУРОЙ                         | 200          | 6,6              | 7,4         | 9,6          | 132,1                         | 0,00        | 0,80         | 0,00        | 0,20        | 16,40                | 14,10        | 69,10         | 0,70        |             | 2008             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                 | 150          | 5,5              | 4,8         | 31,3         | 191,0                         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00                 | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 331         | 2008             |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ                              | 30           | 0,3              | 0,1         | 1,1          | 7,2                           | 0,00        | 7,50         | 0,00        | 0,10        | 4,20                 | 6,00         | 7,80          | 0,30        |             | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                     | 180          | 0,1              | 0,1         | 24,4         | 100,0                         | 0,00        | 1,40         | 0,00        | 0,20        | 11,90                | 4,00         | 3,60          | 0,70        | 394         | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40           | 3,2              | 1,7         | 20,4         | 0,0                           | 0,10        | 0,00         | 0,00        | 0,90        | 7,20                 | 7,60         | 34,80         | 1,60        |             | 2008             |
| ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ                           | 45/0/45      | 7,4              | 9,0         | 2,7          | 120,6                         | 0,00        | 0,50         | 0,00        | 1,60        | 7,10                 | 8,70         | 62,20         | 0,80        | 259         | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>690</b>   | <b>23,1</b>      | <b>23,1</b> | <b>89,5</b>  | <b>550,9</b>                  | <b>0,10</b> | <b>10,20</b> | <b>0,00</b> | <b>3,00</b> | <b>46,80</b>         | <b>40,40</b> | <b>177,50</b> | <b>4,10</b> |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                       |              | <b>31,7</b>      | <b>28,4</b> | <b>168,7</b> | <b>922,7</b>                  | <b>0,10</b> | <b>14,30</b> | <b>0,00</b> | <b>3,30</b> | <b>180,33</b>        | <b>68,21</b> | <b>303,21</b> | <b>7,69</b> |             |                  |

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  |                               | В1, мг      | С, мг        | А, мг       | Е, мг       | Са, мг               | Mg, мг        | P, мг         | Fe, мг       |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                              |              |                  |             |              |                               |             |              |             |             |                      |               |               |              |             |                  |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ                       | 150          | 5,4              | 6,2         | 24,1         | 173,6                         | 0,11        | 0,97         | 0,04        | 0,58        | 110,58               | 28,13         | 141,62        | 1,94         | 189         | 2008             |
| БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ                        | 20/20/5      | 4,0              | 8,7         | 10,6         | 136,7                         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,20        | 9,50                 | 6,60          | 45,80         | 0,60         | 5           | 2008             |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                               | 100          | 0,4              | 0,4         | 9,8          | 44,4                          | 0,00        | 4,00         | 0,00        | 0,60        | 14,40                | 7,20          | 9,90          | 2,00         | 338         | 2011             |
| КАКАО С МОЛОКОМ                             | 180          | 3,4              | 2,7         | 22,1         | 126,8                         | 0,00        | 0,50         | 0,00        | 0,00        | 100,40               | 24,80         | 86,00         | 0,80         | 433         | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>475</b>   | <b>13,2</b>      | <b>18,0</b> | <b>66,6</b>  | <b>481,5</b>                  | <b>0,11</b> | <b>5,47</b>  | <b>0,04</b> | <b>1,38</b> | <b>234,88</b>        | <b>66,73</b>  | <b>283,32</b> | <b>5,34</b>  |             |                  |
| <b>Обед</b>                                 |              |                  |             |              |                               |             |              |             |             |                      |               |               |              |             |                  |
| БОРЩ С МЯСОМ                                | 200          | 3,2              | 5,7         | 12,2         | 114,7                         | 0,00        | 10,30        | 0,20        | 1,80        | 50,10                | 28,40         | 63,10         | 1,40         | 62          | 2011             |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                  | 180          | 4,3              | 5,5         | 45,2         | 247,2                         | 0,04        | 0,00         | 0,04        | 0,36        | 13,20                | 31,20         | 93,60         | 0,72         | 323         | 2008             |
| БЕФСТРОГАНОВ                                | 100          | 15,6             | 22,5        | 5,4          | 296,5                         | 0,00        | 1,00         | 0,00        | 3,40        | 40,00                | 19,50         | 147,60        | 2,00         | 250         | 2011             |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ         | 60           | 1,1              | 3,0         | 8,2          | 64,3                          | 0,00        | 3,00         | 0,00        | 1,40        | 27,80                | 15,00         | 29,50         | 0,90         | к/к         | к/к              |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ                    | 180          | 0,0              | 0,0         | 21,0         | 83,6                          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 8,10                 | 1,70          | 0,00          | 0,00         | 402         | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40           | 3,2              | 1,7         | 20,4         | 0,0                           | 0,10        | 0,00         | 0,00        | 0,90        | 7,20                 | 7,60          | 34,80         | 1,60         |             |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>760</b>   | <b>27,4</b>      | <b>38,4</b> | <b>112,4</b> | <b>806,3</b>                  | <b>0,14</b> | <b>14,30</b> | <b>0,24</b> | <b>7,86</b> | <b>146,40</b>        | <b>103,40</b> | <b>368,60</b> | <b>6,62</b>  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                       |              | <b>40,7</b>      | <b>56,4</b> | <b>179,0</b> | <b>1 287,8</b>                | <b>0,25</b> | <b>19,77</b> | <b>0,28</b> | <b>9,24</b> | <b>381,28</b>        | <b>170,13</b> | <b>651,92</b> | <b>11,96</b> |             |                  |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |              |             |             | Минеральные вещества |               |               |             | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг      | С, мг        | А, мг       | Е, мг       | Са, мг               | Mg, мг        | P, мг         | Fe, мг      |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                              |              |                  |             |              |                               |             |              |             |             |                      |               |               |             |             |                  |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ   | 120/30       | 16,5             | 11,1        | 22,9         | 259,2                         | 0,00        | 0,30         | 0,10        | 1,10        | 165,10               | 24,50         | 194,20        | 0,70        | 224         | 2008             |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                           | 40           | 3,0              | 1,2         | 20,6         | 104,8                         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 7,60                 | 5,20          | 26,00         | 0,40        |             | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                               | 180/0/10     | 0,2              | 0,0         | 10,1         | 40,8                          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 11,60                | 5,20          | 6,70          | 0,60        | 430         | 2008             |
| АПЕЛЬСИН                                    | 100          | 0,9              | 0,2         | 8,1          | 43,0                          | 0,00        | 60,00        | 0,00        | 0,20        | 34,00                | 13,00         | 23,00         | 0,30        |             | 2008             |
| ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВ. 2,5% 125 Г            | 125          | 3,4              | 3,0         | 5,4          | 68,5                          | 0,00        | 0,40         | 0,00        | 0,00        | 127,50               | 14,00         | 95,00         | 0,00        |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>605</b>   | <b>24,0</b>      | <b>15,5</b> | <b>67,1</b>  | <b>516,3</b>                  | <b>0,00</b> | <b>60,70</b> | <b>0,10</b> | <b>1,30</b> | <b>345,80</b>        | <b>61,90</b>  | <b>344,90</b> | <b>2,00</b> |             |                  |
| <b>Обед</b>                                 |              |                  |             |              |                               |             |              |             |             |                      |               |               |             |             |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И С КУРОЙ        | 200          | 5,3              | 2,8         | 14,0         | 101,7                         | 0,10        | 3,50         | 0,20        | 1,40        | 27,40                | 25,30         | 65,50         | 1,70        | 99          | 2008             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                 | 150          | 5,5              | 4,8         | 31,3         | 191,0                         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00                 | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 331         | 2008             |
| ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ                  | 90           | 6,0              | 14,7        | 5,7          | 184,2                         | 0,10        | 0,10         | 0,00        | 0,20        | 16,30                | 9,90          | 60,60         | 0,80        | 288         | 2012             |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ                    | 180          | 0,0              | 0,0         | 21,0         | 83,6                          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 8,10                 | 1,70          | 0,00          | 0,00        | 402         | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40           | 3,2              | 1,7         | 20,4         | 0,0                           | 0,10        | 0,00         | 0,00        | 0,90        | 7,20                 | 7,60          | 34,80         | 1,60        |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>660</b>   | <b>20,0</b>      | <b>24,0</b> | <b>92,4</b>  | <b>560,5</b>                  | <b>0,30</b> | <b>3,60</b>  | <b>0,20</b> | <b>2,50</b> | <b>59,00</b>         | <b>44,50</b>  | <b>160,90</b> | <b>4,10</b> |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                       |              | <b>44,0</b>      | <b>39,5</b> | <b>159,5</b> | <b>1 076,8</b>                | <b>0,30</b> | <b>64,30</b> | <b>0,30</b> | <b>3,80</b> | <b>404,80</b>        | <b>106,40</b> | <b>505,80</b> | <b>6,10</b> |             |                  |

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого   | Пищевые вещества |         |                | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |        |       |       | Минеральные вещества |          |          |        |
|---|------------------|---------|----------------|-------------------------------------|----------|--------|-------|-------|----------------------|----------|----------|--------|
|   | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы,<br>г |                                     | В1, мг   | С, мг  | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Мg, мг   | Р, мг    | Fe, мг |
| Итого за весь период  | 399,3            | 397,4   | 1 529,0        | 10 179,0                            | 3,92     | 329,48 | 8,91  | 67,94 | 3 352,16             | 1 469,63 | 5 932,22 | 109,37 |
| Среднее значение за период  | 39,9             | 39,7    | 152,9          | 1 017,9                             | 0,39     | 32,95  | 0,89  | 6,79  | 335,22               | 146,96   | 593,22   | 10,94  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в<br>меню за период в % от калорийности | 15,7             | 35,1    | 49,2           |                                     |          |        |       |       |                      |          |          |        |

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

| Возраст детей | Завтрак | Обед |
|---------------|---------|------|
| 7-11 лет      | 485     | 703  |