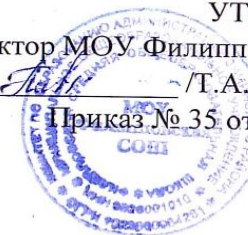


---

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МОУ Филипповская СОШ  
\_\_\_\_\_/Т.А.Пивоварова/  
Приказ № 35 от 05.04.2024г



**ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ В ВОЗРАСТЕ ОТ 12 ДО 18 ЛЕТ  
В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ  
ЛЕТНИЙ СЕЗОН**

## 1 день

| Завтрак                                               |            |              |              |               |                   |              |               |               |              |              |               |                |              |               |               |                |              |                  |                |
|-------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|-------------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|------------------|----------------|
| Наименование блюда                                    | Выход      | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Каллорийн<br>ость | Ca           | P             | Mg            | Fe           | K            | I             | Se             | Ф ясли       | Витамин<br>В1 | Витамин<br>В2 | Витамин<br>А   | Витамин<br>D | Витамин<br>С, мг | №<br>рецептуры |
| Каша молочная ячневая                                 | 250        |              |              |               |                   |              |               |               |              |              |               |                |              |               |               |                |              |                  | 99             |
|                                                       |            | 10.25        | 8.25         | 13.1          | 154.8             | 121.1        | 90.5          | 29.5          | 1.25         | 37.5         | 0.012         | 0.0007         | 1            | 0.12          | 0.25          | 176.25         | 2.5          | 1.25             |                |
| Кофеный напиток                                       | 200        |              |              |               |                   |              |               |               |              |              |               |                |              |               |               |                |              |                  | 692            |
|                                                       |            | 2.5          | 3.6          | 14.7          | 142               | 128.8        | 68.88         | 24.4          | 1            | 39.22        | 0.022         | 0.0005         | 0.33         | 0.3           | 0.22          | 138.8          | 1.66         | 1                |                |
| Сыр "Российский"<br>порционный                        | 25         |              |              |               |                   |              |               |               |              |              |               |                |              |               |               |                |              |                  | 54-1з-2020     |
|                                                       |            | 8            | 19.7         | 2             | 153.7             | 220          | 141           | 6.75          | 0.3          | 0.4          | 0.006         |                |              | 0.012         | 0.02          | 125            | 0.27         | 0.2              |                |
| Хлеб пшеничный                                        | 80         |              |              |               |                   |              |               |               |              |              |               |                |              |               |               |                |              |                  | Пром           |
|                                                       |            | 5.03         | 0.58         | 36.7          | 94.8              | 71.3         | 70.9          | 0.65          | 2.7          | 82.9         | 0.001         |                |              | 0.21          |               |                |              | 0.12             |                |
| Хлеб ржаной                                           | 45         |              |              |               |                   |              |               |               |              |              |               |                |              |               |               |                |              |                  | Пром           |
|                                                       |            | 2.39         | 0.43         | 25.96         | 89                | 45.8         | 72            | 18.9          | 1.8          | 40.7         | 0.001         | 0.00006        | 0.17         | 0.1           | 0.016         |                |              | 0.19             |                |
| <b>Итого за завтрак:</b>                              | <b>600</b> | <b>28.17</b> | <b>32.56</b> | <b>92.46</b>  | <b>634.3</b>      | <b>587</b>   | <b>443.28</b> | <b>80.2</b>   | <b>7.05</b>  | <b>200.7</b> | <b>0.042</b>  | <b>0.00126</b> | <b>1.5</b>   | <b>0.742</b>  | <b>0.506</b>  | <b>440.05</b>  | <b>4.43</b>  | <b>2.76</b>      |                |
| Второй завтрак                                        |            |              |              |               |                   |              |               |               |              |              |               |                |              |               |               |                |              |                  |                |
| Сок апельсиновый                                      | 200        |              |              |               |                   |              |               |               |              |              |               |                |              |               |               |                |              |                  | Пром           |
|                                                       |            | 1.4          | 0.2          | 13.2          | 137.4             | 14           | 26            | 22            | 0.5          | 35.7         |               |                |              |               | 0.03          | 0.001          | 4.4          | 18.8             |                |
| <b>Итого за завтрак</b>                               | <b>200</b> | <b>1.4</b>   | <b>0.2</b>   | <b>13.2</b>   | <b>137.4</b>      | <b>14</b>    | <b>26</b>     | <b>22</b>     | <b>0.5</b>   | <b>35.7</b>  | <b>0</b>      | <b>0</b>       | <b>0</b>     | <b>0</b>      | <b>0.03</b>   | <b>0.001</b>   | <b>4.4</b>   | <b>18.8</b>      |                |
| Обед                                                  |            |              |              |               |                   |              |               |               |              |              |               |                |              |               |               |                |              |                  |                |
| Кукуруза<br>консервированная                          | 100        |              |              |               |                   |              |               |               |              |              |               |                |              |               |               |                |              |                  | 51-21з-2020    |
|                                                       |            | 10.3         | 0.3          | 6.33          | 58.3              | 35           | 27            | 10.8          | 0.23         | 103          |               | 0.04           | 0.001        |               | 0.06          |                |              | 2.5              |                |
| Суп картофельный с<br>макаронными изделиями)          | 250        |              |              |               |                   |              |               |               |              |              |               |                |              |               |               |                |              |                  | 140            |
|                                                       |            | 3.86         | 5            | 11.6          | 160               | 25           |               | 2             |              | 13.2         |               |                | 0.012        |               | 15.8          |                |              | 3.4              |                |
| Мясные тефтели (п/ф<br>высокой степени<br>готовности) | 100        |              |              |               |                   |              |               |               |              |              |               |                |              |               |               |                |              |                  | 463            |
|                                                       |            | 10.5         | 13.1         | 4             | 145.2             | 14.7         | 102.87        | 1.6           | 0.7          |              |               |                | 0.2          |               | 123.25        |                |              |                  |                |
| Каша перловая                                         | 200        |              |              |               |                   |              |               |               |              |              |               |                |              |               |               |                |              |                  | 302            |
|                                                       |            | 11.5         | 8.45         | 23.3          | 178.3             | 29.2         | 105.7         | 18.4          | 1.2          | 108.4        |               |                | 0.73         |               | 0.53          |                |              | 6                |                |
| Кмсель из кураги                                      | 200        |              |              |               |                   |              |               |               |              |              |               |                |              |               |               |                |              |                  | Пром           |
|                                                       |            | 0.8          |              | 12.5          | 108               | 16           | 13            | 8             | 0.3          | 255          |               |                |              |               |               |                |              |                  |                |
| Хлеб пшеничный                                        | 85         |              |              |               |                   |              |               |               |              |              |               |                |              |               |               |                |              |                  | Пром           |
|                                                       |            | 5.3          | 0.61         | 39            | 100.7             | 77.5         | 75.3          | 0.69          | 2.55         | 87.8         | 0.002         |                |              | 0.24          |               |                |              | 0.14             |                |
| Хлеб ржаной                                           | 54         |              |              |               |                   |              |               |               |              |              |               |                |              |               |               |                |              |                  | Пром           |
|                                                       |            | 2.86         | 0.52         | 29.4          | 106.8             | 54.9         | 66.4          | 18.8          | 2.1          | 48.9         | 0.001         | 0.00006        | 0.21         | 0.23          | 0.019         |                |              | 0.23             |                |
| <b>Итого за обед:</b>                                 | <b>989</b> | <b>45.12</b> | <b>27.98</b> | <b>126.13</b> | <b>857.3</b>      | <b>252.3</b> | <b>377.27</b> | <b>60.29</b>  | <b>7.08</b>  | <b>616.3</b> | <b>0.003</b>  | <b>0.04006</b> | <b>1.153</b> | <b>0.47</b>   | <b>0.609</b>  | <b>139.05</b>  | <b>0</b>     | <b>12.27</b>     |                |
| Полдник                                               |            |              |              |               |                   |              |               |               |              |              |               |                |              |               |               |                |              |                  |                |
| Груша                                                 | 100        | 0.8          |              | 22.4          | 79                | 19           | 16            | 12            | 1.2          | 55           | 0.0009        | 0.03           | 0.5          |               | 0.09          | 75             |              | 9                |                |
| Блинчики с джемом<br>(пром.произв.)                   | 70/35      | 5.98         | 7.52         | 103.64        | 346.8             |              |               |               |              |              |               |                |              |               |               |                |              |                  | 726            |
| Чай с сахаром                                         | 200        | 0.12         |              | 12.04         | 48.64             |              | 2             | 1.5           |              |              |               |                | 0.3          |               |               |                |              |                  | 685            |
| <b>Итого за полдник:</b>                              | <b>305</b> | <b>6.9</b>   | <b>7.52</b>  | <b>138.08</b> | <b>474.44</b>     | <b>19</b>    | <b>18</b>     | <b>13.5</b>   | <b>1.2</b>   | <b>55</b>    | <b>0.0009</b> | <b>0.03</b>    | <b>0.8</b>   | <b>0</b>      | <b>0.09</b>   | <b>75</b>      | <b>0</b>     | <b>9</b>         |                |
| <b>Итого за день:</b>                                 |            | <b>81.59</b> | <b>68.26</b> | <b>369.87</b> | <b>2103.44</b>    | <b>872.3</b> | <b>864.55</b> | <b>175.99</b> | <b>15.83</b> | <b>907.7</b> | <b>0.0459</b> | <b>0.07132</b> | <b>3.453</b> | <b>1.212</b>  | <b>1.235</b>  | <b>654.101</b> | <b>8.83</b>  | <b>42.83</b>     |                |

## 2 день

| Завтрак                                 |            |              |              |               |                   |               |               |              |              |              |               |                |              |               |               |                 |              |                  |                |
|-----------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|-------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|---------------|-----------------|--------------|------------------|----------------|
| Наименование блюда                      | Выход      | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Каллорийн<br>ость | Ca            | P             | Mg           | Fe           | K            | I             | Se             | F            | Витамин<br>B1 | Витамин<br>B2 | Витамин<br>A    | Витамин<br>D | Витамин<br>C, мг | №<br>рецептуры |
| Запеканка из творога со<br>сгуц.молоком | 200/35     |              |              |               |                   |               |               |              |              |              |               |                |              |               |               |                 |              |                  | 366            |
|                                         |            | 19.5         | 15.3         | 11            | 361               | 207           | 127           | 22           | 1.1          |              | 0.01          |                | 0.034        |               | 0.14          | 146             | 3.3          | 2.5              |                |
| Чай с лимоном                           | 200        |              |              |               |                   |               |               |              |              |              |               |                |              |               |               |                 |              |                  | 686            |
|                                         |            | 0.12         |              | 9.03          | 36.48             | 13.55         | 25.88         | 10.55        |              | 25.94        | 0.02          |                | 0.1          |               |               |                 |              | 5.2              |                |
| Масло сливочное<br>порционное           | 10         |              |              |               |                   |               |               |              |              |              |               |                |              |               |               |                 |              |                  | 54-1з-2020     |
|                                         |            | 0.08         | 27.24        | 0.16          | 116.1             | 0.12          | 1.7           | 0.04         | 0.02         | 1.5          | 0.0006        |                |              | 0.038         | 0.01          | 98.3            | 0.15         |                  |                |
| Хлеб пшеничный                          | 80         |              |              |               |                   |               |               |              |              |              |               |                |              |               |               |                 |              |                  | Пром           |
|                                         |            | 5.03         | 0.58         | 36.7          | 94.8              | 71.3          | 70.9          | 0.65         | 2.7          | 82.9         | 0.001         |                |              | 0.21          |               |                 |              | 0.12             |                |
| Хлеб ржаной                             | 45         |              |              |               |                   |               |               |              |              |              |               |                |              |               |               |                 |              |                  | Пром           |
|                                         |            | 2.39         | 0.43         | 25.96         | 89                | 45.8          | 72            | 18.9         | 1.8          | 40.7         | 0.001         | 0.00006        | 0.17         | 0.1           | 0.016         |                 |              | 0.19             |                |
| <b>Итого за завтрак:</b>                | <b>570</b> | <b>27.12</b> | <b>43.55</b> | <b>82.85</b>  | <b>697.38</b>     | <b>337.77</b> | <b>297.48</b> | <b>52.14</b> | <b>5.62</b>  | <b>151</b>   | <b>0.0326</b> | <b>0.00006</b> | <b>0.304</b> | <b>0.348</b>  | <b>0.166</b>  | <b>244.3</b>    | <b>3.45</b>  | <b>8.01</b>      |                |
| Второй завтрак                          |            |              |              |               |                   |               |               |              |              |              |               |                |              |               |               |                 |              |                  |                |
| Сок вишневый                            | 200        |              |              |               |                   |               |               |              |              |              |               |                |              |               |               |                 |              |                  |                |
|                                         |            | 1.6          |              | 22            | 138               | 14            | 14            | 4.2          | 0.22         | 21.4         |               |                |              |               | 0.02          |                 |              | 9                |                |
| <b>Итого за завтрак</b>                 | <b>200</b> | <b>1.6</b>   | <b>0</b>     | <b>22</b>     | <b>138</b>        | <b>14</b>     | <b>14</b>     | <b>4.2</b>   | <b>0.22</b>  | <b>21.4</b>  | <b>0</b>      | <b>0</b>       | <b>0</b>     | <b>0</b>      | <b>0.02</b>   | <b>0</b>        | <b>0</b>     | <b>9</b>         | Пром           |
| Обед                                    |            |              |              |               |                   |               |               |              |              |              |               |                |              |               |               |                 |              |                  |                |
| Икра свекольная                         | 100        |              |              |               |                   |               |               |              |              |              |               |                |              |               |               |                 |              |                  | 78             |
|                                         |            | 2.1          | 6.6          | 6.6           | 149.4             | 15.2          | 28            | 9.2          | 0.4          | 64           | 0.001         |                | 0.1          |               | 0.1           | 6.4             |              | 6.8              |                |
| Суп с фрикадельками                     | 250        |              |              |               |                   |               |               |              |              |              |               |                |              |               |               |                 |              |                  | 54-5с-2020     |
|                                         |            | 7.3          | 6.87         | 4.5           | 133               | 32            | 65            | 5.75         | 0.04         | 83.4         |               |                | 0.04         |               | 0.07          | 0.0025          |              | 3.62             |                |
| Печень тушеная                          | 100        |              |              |               |                   |               |               |              |              |              |               |                |              |               |               |                 |              |                  | 439            |
|                                         |            | 16.1         | 15           | 5             | 211               | 141.4         | 168           | 21           | 0.7          | 142.8        | 0.024         | 0.02           | 0.3          | 0.04          | 0.4           | 198.7           |              |                  |                |
| Картофельное пюре                       | 200        |              |              |               |                   |               |               |              |              |              |               |                |              |               |               |                 |              |                  | 520            |
|                                         |            | 4.35         | 4.94         | 22            | 227               | 45            | 67.00         | 0.82         |              | 131.60       |               |                | 0.900        |               |               | 22.20           |              | 21               |                |
| Напиток из свежих груш                  | 200        |              |              |               |                   |               |               |              |              |              |               |                |              |               |               |                 |              |                  | 240            |
|                                         |            | 0.2          | 0.2          | 26.8          | 110               | 16            | 6             | 6            | 1            | 154          |               |                |              |               |               |                 |              | 0.8              |                |
| Хлеб пшеничный                          | 85         |              |              |               |                   |               |               |              |              |              |               |                |              |               |               |                 |              |                  | Пром           |
|                                         |            | 5.3          | 0.61         | 39            | 100.7             | 77.5          | 75.3          | 0.69         | 2.9          | 87.8         | 0.002         |                |              | 0.24          |               |                 |              | 0.14             |                |
| Хлеб ржаной                             | 54         |              |              |               |                   |               |               |              |              |              |               |                |              |               |               |                 |              |                  | Пром           |
|                                         |            | 2.86         | 0.52         | 29.4          | 106.8             | 54.9          | 66.4          | 18.8         | 2.1          | 48.9         | 0.001         | 0.00006        | 0.21         | 0.23          | 0.019         |                 |              | 0.23             |                |
| <b>Итого за обед:</b>                   | <b>989</b> | <b>38.21</b> | <b>34.74</b> | <b>133.3</b>  | <b>1037.9</b>     | <b>382</b>    | <b>475.7</b>  | <b>62.26</b> | <b>7.14</b>  | <b>712.5</b> | <b>0.028</b>  | <b>0.02006</b> | <b>1.55</b>  | <b>0.51</b>   | <b>0.589</b>  | <b>227.3025</b> | <b>0</b>     | <b>32.59</b>     |                |
| Полдник                                 |            |              |              |               |                   |               |               |              |              |              |               |                |              |               |               |                 |              |                  |                |
| Мандарин                                | 100        | 0.8          | 0.2          | 7.49          | 49.8              | 35            | 17            | 11           | 0.1          | 55           | 0.02          | 0.01           | 0.4          |               | 0.029         | 92              |              | 10.5             | Пром           |
| Печенье                                 | 50         |              | 1.98         | 12.2          | 86                |               | 7             |              | 0.03         |              |               |                |              |               |               |                 |              |                  |                |
| Йогурт                                  | 200        | 5.8          | 5            | 22.4          | 162               | 208           | 172           | 38           | 0.2          |              | 0.018         | 0.00004        | 0.004        |               | 0.3           | 44              | 0.1          | 1.2              | Пром           |
| <b>Итого за полдник:</b>                | <b>350</b> | <b>6.6</b>   | <b>7.18</b>  | <b>42.09</b>  | <b>297.8</b>      | <b>243</b>    | <b>196</b>    | <b>49</b>    | <b>0.33</b>  | <b>55</b>    | <b>0.038</b>  | <b>0.01004</b> | <b>0.404</b> | <b>0</b>      | <b>0.329</b>  | <b>136</b>      | <b>0.1</b>   | <b>11.7</b>      |                |
| <b>Итого за день:</b>                   |            | <b>73.53</b> | <b>85.47</b> | <b>280.24</b> | <b>2171.08</b>    | <b>976.77</b> | <b>983.18</b> | <b>167.6</b> | <b>13.31</b> | <b>939.9</b> | <b>0.0986</b> | <b>0.03016</b> | <b>2.258</b> | <b>0.858</b>  | <b>1.104</b>  | <b>607.6025</b> | <b>3.55</b>  | <b>61.3</b>      |                |

3 день

| Завтрак                     |       |       |       |          |               |         |        |        |       |        |        |         |       |            |            |           |           |               |             |
|-----------------------------|-------|-------|-------|----------|---------------|---------|--------|--------|-------|--------|--------|---------|-------|------------|------------|-----------|-----------|---------------|-------------|
| Наименование блюда          | Выход | Белки | Жиры  | Углеводы | Каллорийность | Ca      | P      | Mg     | Fe    | K      | I      | Se      | F     | Витамин В1 | Витамин В2 | Витамин А | Витамин D | Витамин С, мг | № рецептуры |
| Каша молочная рисовая       | 250   |       |       |          |               |         |        |        |       |        |        |         |       |            |            |           |           |               | 98          |
|                             |       | 11.75 | 10.25 | 26.2     | 191.7         | 121     | 90.5   | 60     | 1.6   | 9.25   | 0.012  | 0.0007  | 0.75  | 0.12       | 0.4        | 182.5     | 2.5       | 1.25          |             |
| Какао с молоком             | 200   |       |       |          |               |         |        |        |       |        |        |         |       |            |            |           |           |               | 693         |
|                             |       | 2.4   | 2.53  | 13.86    | 117.2         | 128.8   | 68.88  | 94.4   | 1     | 32.22  | 0.022  | 0.00033 | 0.33  | 0.3        | 0.22       | 138.88    | 1.66      | 1             |             |
| Яйцо отварное               | 40    |       |       |          |               |         |        |        |       |        |        |         |       |            |            |           |           |               | 337         |
|                             |       | 10.9  | 4.6   | 0.28     | 62.48         | 102.2   | 107.56 | 4.8    | 1.01  | 56.5   | 0.0008 | 0.001   | 0.03  | 0.028      | 0.17       | 77        | 0.5       |               |             |
| Хлеб пшеничный              | 80    |       |       |          |               |         |        |        |       |        |        |         |       |            |            |           |           |               | Пром        |
|                             |       | 5.03  | 0.58  | 36.7     | 94.8          | 71.3    | 70.9   | 0.65   | 2.7   | 82.9   | 0.001  |         |       | 0.21       |            |           |           | 0.12          |             |
| Хлеб пшеничный              | 45    |       |       |          |               |         |        |        |       |        |        |         |       |            |            |           |           |               | Пром        |
|                             |       | 2.39  | 0.43  | 25.96    | 89            | 45.8    | 72     | 18.9   | 1.8   | 40.7   | 0.001  | 0.00006 | 0.17  | 0.1        | 0.016      |           |           | 0.19          |             |
| Итого за завтрак:           | 615   | 32.47 | 18.39 | 103      | 555.18        | 469.1   | 409.84 | 178.75 | 8.11  | 221.57 | 0.0368 | 0.00209 | 1.28  | 0.758      | 0.806      | 398.38    | 4.66      | 2.56          |             |
| Второй завтрак              |       |       |       |          |               |         |        |        |       |        |        |         |       |            |            |           |           |               |             |
| Сок яблочный                | 200   |       |       |          |               |         |        |        |       |        |        |         |       |            |            |           |           |               | Пром        |
|                             |       | 1.6   |       | 32       | 148           | 14      | 14     | 4.2    | 0.1   | 21.4   |        |         |       |            | 0.02       |           |           | 16            |             |
| Итого за завтрак            | 200   | 1.6   | 0     | 32       | 148           | 14      | 14     | 4.2    | 0.1   | 21.4   | 0      | 0       | 0     | 0          | 0.02       | 0         | 0         | 16            | Пром        |
| Обед                        |       |       |       |          |               |         |        |        |       |        |        |         |       |            |            |           |           |               |             |
| Маринад из моркови          | 100   |       |       |          |               |         |        |        |       |        |        |         |       |            |            |           |           |               | 130         |
|                             |       | 7.66  | 1.8   | 5.8      | 79.6          | 44.5    | 72.6   | 22     | 0.2   | 136    |        |         | 0.1   |            | 0.04       | 117       | 2.6       | 8.4           |             |
| Борщ                        | 250   |       |       |          |               |         |        |        |       |        |        |         |       |            |            |           |           |               | 110         |
|                             |       | 2.6   | 5.62  | 3.5      | 182.5         | 45      | 38.25  | 2      |       | 15.2   | 0.005  |         | 0.2   |            | 0.011      | 15.8      | 5.1       | 9.06          |             |
| Жаркое по-домашнему с мясом | 250   |       |       |          |               |         |        |        |       |        |        |         |       |            |            |           |           |               | 436         |
|                             |       | 11.25 | 21.5  | 7.95     | 411.25        | 77.2    | 85.00  | 10.50  | 1.30  | 139.40 | 0.003  |         |       | 0.220      |            | 129.80    |           | 1.75          |             |
| Компот из с/ф               | 200   |       |       |          |               |         |        |        |       |        |        |         |       |            |            |           |           |               | 638         |
|                             |       | 0.5   |       | 22.7     | 156.5         |         |        |        |       | 242.4  |        |         |       |            |            |           |           | 5.2           |             |
| Хлеб пшеничный              | 85    |       |       |          |               |         |        |        |       |        |        |         |       |            |            |           |           |               | Пром        |
|                             |       | 5.3   | 0.61  | 39       | 100.7         | 77.5    | 75.3   | 0.69   | 2.9   | 87.8   | 0.002  |         |       | 0.24       |            |           |           | 0.14          |             |
| Хлеб ржаной                 | 54    |       |       |          |               |         |        |        |       |        |        |         |       |            |            |           |           |               | Пром        |
|                             |       | 2.86  | 0.52  | 29.4     | 106.8         | 54.9    | 66.4   | 18.8   | 2.1   | 48.9   | 0.001  | 0.00006 | 0.21  | 0.23       | 0.019      |           |           | 0.23          |             |
| Итого за обед:              | 939   | 30.17 | 30.05 | 108.35   | 1037.35       | 299.1   | 337.55 | 53.99  | 6.5   | 669.7  | 0.011  | 0.00006 | 0.51  | 0.69       | 0.07       | 262.6     | 7.7       | 24.78         |             |
| Полдник                     |       |       |       |          |               |         |        |        |       |        |        |         |       |            |            |           |           |               |             |
| Банан                       | 100   | 1.3   | 1.43  | 18.8     | 92.6          | 8       | 28     | 44     | 1     | 55     | 0.005  | 0.016   | 0.35  |            | 0.049      | 23        |           | 9             | Пром        |
| Вафли                       | 50    | 0.96  |       | 0.84     | 55.3          | 24.03   | 24.03  | 23.2   |       |        |        |         |       |            |            |           |           |               |             |
| Снежок                      | 200   | 5.6   | 5     | 22.4     | 162           | 218     | 172    | 8      | 0.2   |        | 0.018  | 0.00004 | 0.004 |            | 0.3        | 44        | 0.1       | 1.2           | Пром        |
| Итого за полдник:           | 350   | 7.86  | 6.43  | 42.04    | 309.9         | 250.03  | 224.03 | 75.2   | 1.2   | 55     | 0.023  | 0.01604 | 0.354 | 0          | 0.349      | 67        | 0.1       | 10.2          |             |
| Итого за день:              |       | 72.1  | 54.87 | 285.39   | 2050.43       | 1032.23 | 985.42 | 312.14 | 15.91 | 967.67 | 0.0708 | 0.01819 | 2.144 | 1.448      | 1.245      | 727.98    | 12.46     | 53.54         |             |

| Завтрак                   |       |       |       |          |                   |         |        |        |       |        |       |         |      |               |               |              |              |                  |                |
|---------------------------|-------|-------|-------|----------|-------------------|---------|--------|--------|-------|--------|-------|---------|------|---------------|---------------|--------------|--------------|------------------|----------------|
| Наименование блюда        | Выход | Белки | Жиры  | Углеводы | Каллорийн<br>ость | Ca      | P      | Mg     | Fe    | K      | I     | Se      | F    | Витамин<br>В1 | Витамин<br>В2 | Витамин<br>А | Витамин<br>D | Витамин<br>С, мг | №<br>рецептуры |
| Каша молочная<br>пшениная | 250   |       |       |          |                   |         |        |        |       |        |       |         |      |               |               |              |              |                  | 96             |
|                           |       | 11    | 11.5  | 13.5     | 173.25            | 119.1   | 90.5   | 24.25  | 1.6   | 32.5   | 0.04  | 0.0007  | 0.75 | 0.1           | 0.26          | 166.2        | 2.5          | 1.25             |                |
| Чай с молоком             | 200   |       |       |          |                   |         |        |        |       |        |       |         |      |               |               |              |              |                  |                |
|                           |       | 1.08  | 1.08  | 11.67    | 58.7              | 64.98   | 31.9   | 7.9    | 0.79  | 16.99  | 0.009 | 0.00009 | 0.18 | 0.109         | 0.119         | 94.99        | 0.9          | 0.9              |                |
| Сыр порционный            | 25    |       |       |          |                   |         |        |        |       |        |       |         |      |               |               |              |              |                  | 54-13-2020     |
|                           |       | 8     | 19.7  | 2        | 153.7             | 220     | 141    | 6.75   | 0.3   | 0.4    | 0.006 |         |      | 0.012         | 0.02          | 125          | 0.27         | 0.2              |                |
| Хлеб пшеничный            | 80    |       |       |          |                   |         |        |        |       |        |       |         |      |               |               |              |              |                  | Пром           |
|                           |       | 5.03  | 0.58  | 36.7     | 94.8              | 71.3    | 70.9   | 0.65   | 2.7   | 82.9   | 0.001 |         |      | 0.21          |               |              |              | 0.12             |                |
| Хлеб ржаной               | 45    |       |       |          |                   |         |        |        |       |        |       |         |      |               |               |              |              |                  | Пром           |
|                           |       | 2.39  | 0.43  | 25.96    | 89                | 45.8    | 72     | 18.9   | 1.8   | 40.7   | 0.001 | 0.00006 | 0.17 | 0.1           | 0.016         |              |              | 0.19             |                |
| Итого за завтрак:         | 600   | 27.5  | 33.29 | 89.83    | 569.45            | 521.18  | 406.3  | 58.45  | 7.19  | 173.49 | 0.057 | 0.00085 | 1.1  | 0.531         | 0.415         | 386.19       | 3.67         | 2.66             |                |
| Второй завтрак            |       |       |       |          |                   |         |        |        |       |        |       |         |      |               |               |              |              |                  |                |
| Сок грушевый              | 200   |       |       |          |                   |         |        |        |       |        |       |         |      |               |               |              |              |                  |                |
|                           |       | 0.8   |       | 22       | 145               | 9       | 31     | 47     | 0.66  | 53     |       |         |      |               | 0.055         | 22           |              | 11               |                |
| Итого за завтрак          | 200   | 0.8   | 0     | 22       | 145               | 9       | 31     | 47     | 0.66  | 53     | 0     | 0       | 0    | 0             | 0.055         | 22           | 0            | 11               | Пром           |
| Обед                      |       |       |       |          |                   |         |        |        |       |        |       |         |      |               |               |              |              |                  |                |
| Огурец свежий (долька)    | 100   |       |       |          |                   |         |        |        |       |        |       |         |      |               |               |              |              |                  | 54-23-2020     |
|                           |       | 6.4   | 7.6   | 6.5      | 132               | 17.2    | 27.4   | 10.4   | 0.4   | 115.6  | 0.002 |         | 0.7  |               | 0.04          | 96           |              | 9.6              |                |
| Рассольник                | 250   |       |       |          |                   |         |        |        |       |        |       |         |      |               |               |              |              |                  | 132            |
|                           |       | 4.2   | 7.25  | 3.3      | 194               | 19.87   | 38.25  | 2      | 0.04  | 28.25  |       |         | 0.6  |               | 0.01          | 15.8         |              | 4.06             |                |
| Биточек мясной            | 100   |       |       |          |                   |         |        |        |       |        |       |         |      |               |               |              |              |                  | 451            |
|                           |       | 10.5  | 13.1  | 8.25     | 235               | 25      | 105.8  | 1.75   | 0.10  | 118    |       |         | 0.12 | 0.001         |               | 119.6        |              |                  |                |
| Капуста тушеная           | 200   |       |       |          |                   |         |        |        |       |        |       |         |      |               |               |              |              |                  | 534            |
|                           |       | 5.2   | 6.4   | 17.2     | 179               | 42.80   | 97.50  | 33.40  |       | 50.20  |       |         | 0.03 |               |               |              | 4.93         | 15.8             |                |
| Компот из кураги          | 200   |       |       |          |                   |         |        |        |       |        |       |         |      |               |               |              |              |                  | 638            |
|                           |       | 0.6   |       | 29       | 116               |         |        |        |       | 232.5  |       |         |      |               |               |              |              | 5.2              |                |
| Хлеб пшеничный            | 85    |       |       |          |                   |         |        |        |       |        |       |         |      |               |               |              |              |                  | Пром           |
|                           |       | 5.3   | 0.61  | 39       | 100.7             | 77.5    | 75.3   | 0.69   | 2.9   | 87.8   | 0.002 |         |      | 0.24          |               |              |              | 0.14             |                |
| Хлеб ржаной               | 54    |       |       |          |                   |         |        |        |       |        |       |         |      |               |               |              |              |                  | Пром           |
|                           |       | 2.86  | 0.52  | 29.4     | 106.8             | 54.9    | 66.4   | 18.8   | 2.1   | 48.9   | 0.001 | 0.00006 | 0.21 | 0.23          | 0.019         |              |              | 0.23             |                |
| Итого за обед:            | 989   | 35.06 | 35.48 | 132.65   | 1063.5            | 237.27  | 410.65 | 67.04  | 5.54  | 681.25 | 0.005 | 0.00006 | 1.66 | 0.471         | 0.069         | 231.4        | 4.93         | 35.03            |                |
| Полдник                   |       |       |       |          |                   |         |        |        |       |        |       |         |      |               |               |              |              |                  |                |
| Яблоко                    | 100   | 0.51  |       | 19       | 58.4              | 16      | 11     | 15     | 1.2   | 68     | 0.004 | 0.0099  | 2    |               | 0.01          | 91           |              | 11               |                |
| Ватрушка с творогом       | 100   | 5.04  | 4.5   | 74       | 371               |         |        |        |       |        |       |         |      |               |               |              |              |                  |                |
| Молоко                    | 200   | 5.59  | 6.37  | 9.37     | 225               | 221     | 162    | 2.8    | 0.2   |        | 0.002 | 0.04    | 0.2  | 0.002         | 0.3           | 64           | 0.1          | 2                |                |
| Итого за полдник:         | 400   | 11.14 | 10.87 | 102.37   | 654.4             | 237     | 173    | 17.8   | 1.4   | 68     | 0.006 | 0.0499  | 2.2  | 0.002         | 0.31          | 155          | 0.1          | 13               |                |
| Итого за день:            |       | 74.5  | 79.64 | 346.85   | 2432.35           | 1004.45 | 1021   | 190.29 | 14.79 | 975.74 | 0.068 | 0.05081 | 4.96 | 1.004         | 0.849         | 794.59       | 8.7          | 61.69            |                |

5 день

| Завтрак                    |       |       |       |          |              |        |         |       |       |        |        |         |        |            |            |           |           |               |             |
|----------------------------|-------|-------|-------|----------|--------------|--------|---------|-------|-------|--------|--------|---------|--------|------------|------------|-----------|-----------|---------------|-------------|
| Наименование блюда         | Выход | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийность | Ca     | P       | Mg    | Fe    | K      | I      | Se      | F      | Витамин В1 | Витамин В2 | Витамин А | Витамин D | Витамин С, мг | № рецептуры |
| Каша молочная кукурузная   | 250   |       |       |          |              |        |         |       |       |        |        |         |        |            |            |           |           |               | 54-1к-2020  |
|                            |       | 10.7  | 9     | 15.5     | 176          | 114.5  | 117.8   | 30    | 1     | 39.4   | 0.0012 | 0.0007  | 0.0025 | 0.1        | 0.31       | 186       | 0.18      | 2             |             |
| Чай с сахаром              | 200   |       |       |          |              |        |         |       |       |        |        |         |        |            |            |           |           |               | 685         |
|                            |       | 0.12  |       | 12.04    | 48.64        |        | 2       | 1.5   |       |        |        |         | 0.3    |            |            |           |           |               |             |
| Масло сливочное порционное | 10    |       |       |          |              |        |         |       |       |        |        |         |        |            |            |           |           |               | 54-1з-2020  |
|                            |       | 0.08  | 27.24 | 0.16     | 116.1        | 0.12   | 1.7     | 0.04  | 0.02  | 1.5    | 0.0006 |         |        | 0.038      | 0.01       | 98.3      | 0.15      |               |             |
| Хлеб пшеничный             | 80    |       |       |          |              |        |         |       |       |        |        |         |        |            |            |           |           |               | Пром        |
|                            |       | 5.03  | 0.58  | 36.7     | 94.8         | 71.3   | 70.9    | 0.65  | 2.7   | 82.9   | 0.001  |         |        | 0.21       |            |           |           | 0.12          |             |
| Хлеб ржаной                | 45    |       |       |          |              |        |         |       |       |        |        |         |        |            |            |           |           |               | Пром        |
|                            |       | 2.39  | 0.43  | 25.96    | 89           | 45.8   | 72      | 18.9  | 1.8   | 40.7   | 0.001  | 0.00006 | 0.17   | 0.1        | 0.016      |           |           | 0.19          |             |
| Итого за завтрак:          | 585   | 18.32 | 37.25 | 90.36    | 524.54       | 231.72 | 264.4   | 51.09 | 5.52  | 164.5  | 0.0038 | 0.00076 | 0.4725 | 0.448      | 0.336      | 284.3     | 0.33      | 2.31          |             |
| Второй завтрак             |       |       |       |          |              |        |         |       |       |        |        |         |        |            |            |           |           |               |             |
| Сок мультфруктовый         | 200   |       |       |          |              |        |         |       |       |        |        |         |        |            |            |           |           |               | Пром        |
|                            |       | 0.96  |       | 19.2     | 152          | 40     | 24      | 18    |       | 37     |        |         | 0.001  |            | 0.01       |           |           | 6             |             |
| Итого за завтрак           | 200   | 0.96  | 0     | 19.2     | 152          | 40     | 24      | 18    | 0     | 37     | 0      | 0       | 0.001  | 0          | 0.01       | 0         | 0         | 6             | Пром        |
| Обед                       |       |       |       |          |              |        |         |       |       |        |        |         |        |            |            |           |           |               |             |
| Помидор св.                | 100   |       |       |          |              |        |         |       |       |        |        |         |        |            |            |           |           |               | 54-3з-2020  |
|                            |       | 7.4   | 7.5   | 5        | 151.3        | 12     | 74      | 11    | 0.3   | 116    |        |         | 1.5    |            |            | 42        |           | 8             |             |
| Суп домашней с лапшой      | 250   |       |       |          |              |        |         |       |       |        |        |         |        |            |            |           |           |               | 47          |
|                            |       | 5.8   | 6.87  | 14.4     | 192.5        | 45     | 28.25   | 2     |       | 19.5   |        | 0.03    | 0.12   |            | 0.11       | 15.8      |           | 2.66          |             |
| Рыба в сметанном соусе     | 100   |       |       |          |              |        |         |       |       |        |        |         |        |            |            |           |           |               | 139         |
|                            |       | 16.8  | 20.8  | 6.9      | 331.6        | 202.4  | 215     | 21.4  | 2.8   | 109    | 0.014  |         | 0.5    |            | 0.09       | 239       | 6.5       | 0.7           |             |
| Картофельное пюре          | 200   |       |       |          |              |        |         |       |       |        |        |         |        |            |            |           |           |               | 520         |
|                            |       | 4.35  | 4.94  | 22       | 227          | 45     | 67.00   | 0.82  |       | 131.60 |        |         | 0.900  |            |            | 22.20     |           | 21            |             |
| Напиток апельсиновый       | 200   |       |       |          |              |        |         |       |       |        |        |         |        |            |            |           |           |               | 699         |
|                            |       | 0.1   |       | 25.1     | 96           | 24     | 8.1     | 8.43  | 0.33  | 230    | 0.03   |         | 1.1    | 0.01       | 0.01       | 3         |           | 13.3          |             |
| Хлеб пшеничный             | 85    |       |       |          |              |        |         |       |       |        |        |         |        |            |            |           |           |               | Пром        |
|                            |       | 5.3   | 0.61  | 39       | 100.7        | 77.5   | 75.3    | 0.69  | 2.9   | 87.8   | 0.002  |         |        | 0.24       |            |           |           | 0.14          |             |
| Хлеб ржаной                | 54    |       |       |          |              |        |         |       |       |        |        |         |        |            |            |           |           |               | Пром        |
|                            |       | 2.86  | 0.52  | 29.4     | 106.8        | 54.9   | 66.4    | 18.8  | 2.1   | 48.9   | 0.001  | 0.00006 | 0.21   | 0.23       | 0.019      |           |           | 0.23          |             |
| Итого за обед:             | 989   | 42.61 | 41.24 | 141.8    | 1205.9       | 460.8  | 534.05  | 63.14 | 8.43  | 742.8  | 0.047  | 0.03006 | 4.33   | 0.48       | 0.229      | 322       | 6.5       | 46.03         |             |
| Полдник                    |       |       |       |          |              |        |         |       |       |        |        |         |        |            |            |           |           |               |             |
| Мандарин                   | 100   | 0.8   | 0.2   | 7.49     | 49.8         | 35     | 17      | 11    | 0.1   | 55     | 0.02   | 0.01    | 0.4    |            | 0.029      | 92        |           | 10.5          |             |
| Коржик                     | 50    | 4.7   | 3.4   | 28.5     | 155.5        |        |         |       |       |        |        |         |        |            | 0.2        |           |           |               | 279         |
| Бифидок                    | 200   | 5.6   | 5     | 22       | 201          | 208    | 172     | 18    | 0.2   |        | 0.01   | 0.00003 | 0.003  |            | 0.3        | 61        | 0.1       | 1.2           | Пром        |
| Итого за полдник:          | 350   | 11.1  | 8.6   | 57.99    | 406.3        | 243    | 189     | 29    | 0.3   | 55     | 0.03   | 0.01003 | 0.403  | 0          | 0.529      | 153       | 0.1       | 11.7          |             |
| Итого за день:             |       | 72.99 | 87.09 | 309.35   | 2288.74      | 975.52 | 1011.45 | 161.2 | 14.25 | 999.3  | 0.0808 | 0.04085 | 5.2065 | 0.928      | 1.104      | 759.3     | 6.93      | 66.04         |             |

6 день

| Завтрак                          |        |       |       |          |                   |         |        |        |       |        |        |         |       |               |               |              |              |                  |                |
|----------------------------------|--------|-------|-------|----------|-------------------|---------|--------|--------|-------|--------|--------|---------|-------|---------------|---------------|--------------|--------------|------------------|----------------|
| Наименование блюда               | Выход  | Белки | Жиры  | Углеводы | Каллорийн<br>ость | Ca      | P      | Mg     | Fe    | K      | I      | Se      | F     | Витамин<br>B1 | Витамин<br>B2 | Витамин<br>A | Витамин<br>D | Витамин<br>С, мг | №<br>рецептуры |
| Запеканка из творога             | 200/35 |       |       |          |                   |         |        |        |       |        |        |         |       |               |               |              |              |                  | 366            |
|                                  |        | 19.5  | 15.3  | 11       | 361               | 207     | 127    | 22     | 1.1   |        | 0.01   |         | 0.034 |               | 0.14          | 146          | 3.3          | 2.5              |                |
| Какао с молоком<br>прокипяченном | 200    |       |       |          |                   |         |        |        |       |        |        |         |       |               |               |              |              |                  | 693            |
|                                  |        | 2.4   | 2.53  | 13.86    | 117.2             | 128.8   | 68.88  | 94.4   | 1     | 32.22  | 0.022  | 0.00033 | 0.33  | 0.3           | 0.22          | 138.88       | 1.66         | 1                |                |
| Яйцо отварное                    | 40     |       |       |          |                   |         |        |        |       |        |        |         |       |               |               |              |              |                  | 337            |
|                                  |        | 10.9  | 4.6   | 0.28     | 62.48             | 102.2   | 107.56 | 4.8    | 1.01  | 56.5   | 0.0008 | 0.001   | 0.03  | 0.028         | 0.17          | 77           | 0.5          |                  |                |
| Хлеб пшеничный                   | 80     |       |       |          |                   |         |        |        |       |        |        |         |       |               |               |              |              |                  | Пром           |
|                                  |        | 5.03  | 0.58  | 36.7     | 94.8              | 71.3    | 70.9   | 0.65   | 2.7   | 82.9   | 0.001  |         |       | 0.21          |               |              |              | 0.12             |                |
| Хлеб ржаной                      | 45     |       |       |          |                   |         |        |        |       |        |        |         |       |               |               |              |              |                  | Пром           |
|                                  |        | 2.39  | 0.43  | 25.96    | 89                | 45.8    | 72     | 18.9   | 1.8   | 40.7   | 0.001  | 0.00006 | 0.17  | 0.1           | 0.016         |              |              | 0.19             |                |
| Итого за завтрак:                | 570    | 40.22 | 23.44 | 87.8     | 724.48            | 555.1   | 446.34 | 140.75 | 7.61  | 212.32 | 0.0348 | 0.00139 | 0.564 | 0.638         | 0.546         | 361.88       | 5.46         | 3.81             |                |
| Второй завтрак                   |        |       |       |          |                   |         |        |        |       |        |        |         |       |               |               |              |              |                  |                |
| Сок яблочный                     | 200    |       |       |          |                   |         |        |        |       |        |        |         |       |               |               |              |              |                  | Пром           |
|                                  |        | 1.6   |       | 32       | 148               | 14      | 14     | 4.2    | 0.1   | 21.4   |        |         |       |               | 0.02          |              |              | 16               |                |
| Итого за завтрак                 | 200    | 1.6   | 0     | 32       | 148               | 14      | 14     | 4.2    | 0.1   | 21.4   | 0      | 0       | 0     | 0             | 0.02          | 0            | 0            | 16               | Пром           |
| Обед                             |        |       |       |          |                   |         |        |        |       |        |        |         |       |               |               |              |              |                  |                |
| Зел.горошек                      | 100    |       |       |          |                   |         |        |        |       |        |        |         |       |               |               |              |              |                  | 54-20з-2020    |
|                                  |        | 7.06  | 0.38  | 5.83     | 46.3              | 16      | 67     | 151.6  | 0.04  | 105    | 0.04   |         | 0.3   |               | 0.04          | 107.6        |              | 4.1              |                |
| Суп сливочный с рыбой            | 250    |       |       |          |                   |         |        |        |       |        |        |         |       |               |               |              |              |                  | 54-16с-2020    |
|                                  |        | 8.5   | 12.75 | 2.37     | 373.7             | 106.25  | 139.5  | 30.6   | 0.2   |        | 0.018  |         | 0.6   |               |               | 114.6        | 4.75         | 9                |                |
| Гуляш                            | 100    |       |       |          |                   |         |        |        |       |        |        |         |       |               |               |              |              |                  | 54-1г-2020     |
|                                  |        | 10.4  | 16.6  | 4.4      | 241.9             | 86      | 100    | 14     |       | 260    |        |         |       |               | 0.2           | 85           |              |                  |                |
| Макаронные изделия               | 200    |       |       |          |                   |         |        |        |       |        |        |         |       |               |               |              |              |                  | 54-1г-2020     |
|                                  |        | 4.2   | 13.06 | 28.9     | 290.6             | 12.6    | 33.06  | 10.8   |       | 44.6   |        |         |       |               | 0.014         |              |              |                  |                |
| Напиток изх свежих яблок         | 200    |       |       |          |                   |         |        |        |       |        |        |         |       |               |               |              |              |                  | 631            |
|                                  |        | 0.2   |       | 29.8     | 142               |         |        |        | 0.2   | 212.5  |        |         |       |               |               |              |              | 5.2              |                |
| Хлеб пшеничный                   | 85     |       |       |          |                   |         |        |        |       |        |        |         |       |               |               |              |              |                  | Пром           |
|                                  |        | 5.3   | 0.61  | 39       | 100.7             | 77.5    | 75.3   | 0.69   | 2.9   | 87.8   | 0.002  |         |       | 0.24          |               |              |              | 0.14             |                |
| Хлеб ржаной                      | 54     |       |       |          |                   |         |        |        |       |        |        |         |       |               |               |              |              |                  | Пром           |
|                                  |        | 2.86  | 0.52  | 29.4     | 106.8             | 54.9    | 66.4   | 18.8   | 2.1   | 48.9   | 0.001  | 0.00006 | 0.21  | 0.23          | 0.019         |              |              | 0.23             |                |
| Итого за обед:                   | 989    | 38.52 | 43.92 | 139.7    | 1302              | 353.25  | 481.26 | 226.49 | 5.44  | 758.8  | 0.061  | 0.00006 | 1.11  | 0.47          | 0.273         | 307.2        | 4.75         | 18.67            |                |
| Полдник                          |        |       |       |          |                   |         |        |        |       |        |        |         |       |               |               |              |              |                  |                |
| Банан                            | 100    | 1.3   | 1.43  | 18.8     | 92.6              | 8       | 28     | 44     | 1     | 198    | 0.005  | 0.016   | 0.35  |               | 0.049         | 65           |              | 7.5              |                |
| Блины со сгущ.молоком            | 70/35  | 5.98  | 7.52  | 103.64   | 346.8             |         |        |        |       |        |        |         |       |               |               |              |              |                  | 685            |
| Чай со сгущ.молоком              | 200    | 1     | 1     | 10.8     | 54.3              | 72.2    | 35.5   | 13.3   | 0.8   | 18.8   | 0.01   | 0.0001  | 0.16  | 0.12          | 0.13          | 105.5        | 1.05         | 0.83             |                |
| Итого за полдник:                | 305    | 8.28  | 9.95  | 133.24   | 493.7             | 80.2    | 63.5   | 57.3   | 1.8   | 216.8  | 0.015  | 0.0161  | 0.51  | 0.12          | 0.179         | 170.5        | 1.05         | 8.33             |                |
| Итого за день:                   |        | 88.62 | 77.31 | 392.74   | 2668.18           | 1002.55 | 1005.1 | 428.74 | 14.95 | 1209.3 | 0.1108 | 0.01755 | 2.184 | 1.228         | 1.018         | 839.58       | 11.26        | 46.81            |                |

## 7 день

| Завтрак                              |       |       |       |          |                   |        |         |       |        |       |        |         |       |               |               |              |              |                  |                |
|--------------------------------------|-------|-------|-------|----------|-------------------|--------|---------|-------|--------|-------|--------|---------|-------|---------------|---------------|--------------|--------------|------------------|----------------|
| Наименование блюда                   | Выход | Белки | Жиры  | Углеводы | Каллории<br>ность | Ca     | P       | Mg    | Fe     | K     | I      | Se      | F     | Витамин<br>B1 | Витамин<br>B2 | Витамин<br>A | Витамин<br>D | Витамин<br>C, мг | №<br>рецептуры |
| Каша молочная<br>геркулесовая        | 250   |       |       |          |                   |        |         |       |        |       |        |         |       |               |               |              |              |                  | 93             |
|                                      |       | 15.25 | 12    | 12       | 164.5             | 108.25 | 78.25   | 22.87 | 1.1    | 14.4  | 0.01   |         | 0.12  | 0.18          | 0.25          | 186.2        | 1.5          | 2                |                |
| Чай с лимоном                        | 200   |       |       |          |                   |        |         |       |        |       |        |         |       |               |               |              |              |                  | 686            |
|                                      |       | 0.12  |       | 9.03     | 36.48             | 13.55  | 25.88   | 10.55 |        | 25.94 | 0.02   |         | 0.1   |               |               |              |              | 5.2              |                |
| Сыр                                  | 30    |       |       |          |                   |        |         |       |        |       |        |         |       |               |               |              |              |                  | 54-1з-2020     |
|                                      |       | 9.6   | 24    | 2.4      | 180               | 275    | 207.2   | 8.1   | 0.36   | 0.48  | 0.007  |         |       | 0.014         | 0.024         | 148          | 0.32         | 0.24             |                |
| Хлеб пшеничный                       | 80    |       |       |          |                   |        |         |       |        |       |        |         |       |               |               |              |              |                  | Пром           |
|                                      |       | 5.03  | 0.58  | 36.7     | 94.8              | 71.3   | 70.9    | 0.65  | 2.7    | 82.9  | 0.001  |         |       | 0.21          |               |              |              | 0.12             |                |
| Хлеб ржаной                          | 45    |       |       |          |                   |        |         |       |        |       |        |         |       |               |               |              |              |                  | Пром           |
|                                      |       | 2.39  | 0.43  | 25.96    | 89                | 45.8   | 72      | 18.9  | 1.8    | 40.7  | 0.001  | 0.00006 | 0.17  | 0.1           | 0.016         |              |              | 0.19             |                |
| Итого за завтрак:                    | 605   | 32.39 | 37.01 | 86.09    | 564.78            | 513.9  | 454.23  | 61.07 | 5.96   | 164.4 | 0.039  | 0.00006 | 0.39  | 0.504         | 0.29          | 334.2        | 1.82         | 7.75             |                |
| Второй завтрак                       |       |       |       |          |                   |        |         |       |        |       |        |         |       |               |               |              |              |                  |                |
| Сок апельсиновый                     | 200   |       |       |          |                   |        |         |       |        |       |        |         |       |               |               |              |              |                  | Пром           |
|                                      |       | 1.4   | 0.2   | 13.2     | 137.4             | 14     | 26      | 22    | 0.5    | 35.7  |        |         |       |               | 0.033         | 0.001        | 4.4          | 18.8             |                |
| Итого за завтрак                     | 200   | 1.4   | 0.2   | 13.2     | 137.4             | 14     | 26      | 22    | 0.5    | 35.7  | 0      | 0       | 0     | 0             | 0.033         | 0.001        | 4.4          | 18.8             |                |
| Обед                                 |       |       |       |          |                   |        |         |       |        |       |        |         |       |               |               |              |              |                  |                |
| Огурец св.                           | 100   |       |       |          |                   |        |         |       |        |       |        |         |       |               |               |              |              |                  | 54-2з-2020     |
|                                      |       | 6.4   | 7.6   | 6.5      | 132               | 17.2   | 27.4    | 10.4  | 0.4    | 115.6 | 0.002  |         | 0.7   |               | 0.04          | 96           |              | 9.6              |                |
| Щи                                   | 250   |       |       |          |                   |        |         |       |        |       |        |         |       |               |               |              |              |                  | 124            |
|                                      |       | 2.86  | 3.3   | 5.5      | 131.2             | 45     | 38.25   | 2     |        | 18.25 |        |         | 0.09  | 0.02          | 0.1           | 15.8         | 2.62         | 10.05            |                |
| Бедро отварное с<br>маслом сливочным | 100   |       |       |          |                   |        |         |       |        |       |        |         |       |               |               |              |              |                  | 437            |
|                                      |       | 8.9   | 11.43 | 2        | 272               | 58.9   | 98.6    | 24    | 0.2    |       | 0.001  |         | 0.03  |               |               | 68           |              |                  |                |
| Каша гречневая                       | 200   |       |       |          |                   |        |         |       |        |       |        |         |       |               |               |              |              |                  | 186            |
|                                      |       | 3.8   | 0.76  | 12.4     | 128               | 29     | 118.00  | 65.30 | 0.01   | 82.10 | 0.00   |         | 0.70  |               | 0.08          |              |              | 3.86             |                |
| Кисель из кураги                     | 200   |       |       |          |                   |        |         |       |        |       |        |         |       |               |               |              |              |                  | 643            |
|                                      |       | 0.8   |       | 12.5     | 108               | 16     | 13      | 8     | 0.3    | 255   |        |         |       |               |               |              |              |                  |                |
| Хлеб пшеничный                       | 85    |       |       |          |                   |        |         |       |        |       |        |         |       |               |               |              |              |                  | Пром           |
|                                      |       | 5.3   | 0.61  | 39       | 100.7             | 77.5   | 75.3    | 0.69  | 2.9    | 87.8  | 0.002  |         |       | 0.24          |               |              |              | 0.14             |                |
| Хлеб ржаной                          | 54    |       |       |          |                   |        |         |       |        |       |        |         |       |               |               |              |              |                  | Пром           |
|                                      |       | 2.86  | 0.52  | 29.4     | 106.8             | 54.9   | 66.4    | 18.8  | 2.1    | 48.9  | 0.001  | 0.00006 | 0.21  | 0.23          | 0.019         |              |              | 0.23             |                |
| Итого за обед:                       | 989   | 30.92 | 24.22 | 107.3    | 978.7             | 298.5  | 436.95  | 129.2 | 5.913  | 607.7 | 0.009  | 0.00006 | 1.73  | 0.49          | 0.24          | 179.8        | 2.62         | 23.88            |                |
| Полдник                              |       |       |       |          |                   |        |         |       |        |       |        |         |       |               |               |              |              |                  |                |
| Груша                                | 100   | 0.8   |       | 22.4     | 79                | 19     | 16      | 12    | 1.2    | 55    | 0.0009 | 0.03    | 0.5   |               | 0.09          | 75           |              | 9                | Пром           |
| Печенье                              | 50    |       | 1.98  | 12.2     | 86                |        | 7       |       | 0.03   |       |        |         |       |               |               |              |              |                  |                |
| Йогурт                               | 200   | 5.8   | 5     | 22.4     | 162               | 208    | 172     | 38    | 0.2    |       | 0.018  | 0.00004 | 0.004 |               | 0.3           | 44           | 0.1          | 1.2              | Пром           |
| Итого за полдник:                    | 350   | 6.6   | 6.98  | 57       | 327               | 227    | 195     | 50    | 1.43   | 55    | 0.0189 | 0.03004 | 0.504 | 0             | 0.39          | 119          | 0.1          | 10.2             |                |
| Итого за день:                       |       | 71.31 | 68.41 | 263.59   | 2007.88           | 1053.4 | 1112.18 | 262.3 | 13.803 | 862.8 | 0.0669 | 0.03016 | 2.624 | 0.994         | 0.952         | 633.001      | 8.94         | 60.63            |                |

## 8 день

| Завтрак                    |       |       |       |          |              |         |        |        |       |         |        |         |       |            |            |           |           |               |             |
|----------------------------|-------|-------|-------|----------|--------------|---------|--------|--------|-------|---------|--------|---------|-------|------------|------------|-----------|-----------|---------------|-------------|
| Наименование блюда         | Выход | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийность | Ca      | P      | Mg     | Fe    | K       | I      | Se      | F     | Витамин В1 | Витамин В2 | Витамин А | Витамин D | Витамин С, мг | № рецептуры |
| Каша молочная пшеничная    | 250   |       |       |          |              |         |        |        |       |         |        |         |       |            |            |           |           |               |             |
|                            |       | 10.1  | 6.5   | 19.25    | 204          | 122.5   | 112.5  | 89.5   | 0.4   | 36.4    | 0.012  | 0.0001  | 0.2   | 0.13       | 0.25       | 161.6     | 1.5       | 1.25          | 91          |
| Кофейный напиток           | 200   |       |       |          |              |         |        |        |       |         |        |         |       |            |            |           |           |               |             |
|                            |       | 2.5   | 3.6   | 14.7     | 142          | 128.8   | 68.88  | 24.4   | 1     | 39.22   | 0.022  | 0.0005  | 0.33  | 0.3        | 0.22       | 138.8     | 1.66      | 1             | 692         |
| Масло сливочное порционное | 10    |       |       |          |              |         |        |        |       |         |        |         |       |            |            |           |           |               |             |
|                            |       | 0.08  | 27.24 | 0.16     | 116.1        | 0.12    | 1.7    | 0.04   | 0.02  | 1.5     | 0.0006 |         |       | 0.038      | 0.01       | 98.3      | 0.15      |               | 54-1з-2020  |
| Хлеб пшеничный             | 80    |       |       |          |              |         |        |        |       |         |        |         |       |            |            |           |           |               |             |
|                            |       | 5.03  | 0.58  | 36.7     | 94.8         | 71.3    | 70.9   | 0.65   | 2.7   | 82.9    | 0.001  |         |       | 0.21       |            |           |           | 0.12          | Пром        |
| Хлеб ржаной                | 45    |       |       |          |              |         |        |        |       |         |        |         |       |            |            |           |           |               |             |
|                            |       | 2.39  | 0.43  | 25.96    | 89           | 45.8    | 72     | 18.9   | 1.8   | 40.7    | 0.001  | 0.00006 | 0.17  | 0.1        | 0.016      |           |           | 0.19          | Пром        |
| Итого за завтрак:          | 585   | 20.1  | 38.35 | 96.77    | 645.9        | 368.52  | 325.98 | 133.49 | 5.92  | 200.72  | 0.0366 | 0.00066 | 0.7   | 0.778      | 0.496      | 398.7     | 3.31      | 2.56          |             |
| Второй завтрак             |       |       |       |          |              |         |        |        |       |         |        |         |       |            |            |           |           |               |             |
| Сок фруктовый              | 200   |       |       |          |              |         |        |        |       |         |        |         |       |            |            |           |           |               |             |
|                            |       | 0.75  | 0.15  | 9.6      | 124          | 28.2    | 21     | 11.3   | 0.5   | 141.5   |        |         |       |            | 0.02       | 0.005     |           | 0.48          |             |
| Итого за завтрак           | 200   | 0.75  | 0.15  | 9.6      | 124          | 28.2    | 21     | 11.3   | 0.5   | 141.5   | 0      | 0       | 0     | 0          | 0.02       | 0.005     | 0         | 0.48          | Пром        |
| Обед                       |       |       |       |          |              |         |        |        |       |         |        |         |       |            |            |           |           |               |             |
| Маринад из моркови         | 60    |       |       |          |              |         |        |        |       |         |        |         |       |            |            |           |           |               |             |
|                            |       | 7.66  | 1.8   | 5.8      | 79.6         | 44.5    | 72.6   | 22     | 0.2   | 136     |        |         | 0.1   |            | 0.04       | 117       | 2.6       | 8.4           | 130         |
| Свекольник                 | 250   |       |       |          |              |         |        |        |       |         |        |         |       |            |            |           |           |               |             |
|                            |       | 6.12  | 6.62  | 3.75     | 35.5         | 45      | 38.25  | 2      |       | 18.25   | 0.03   |         | 0.012 |            |            | 38.5      | 2.25      | 4.02          | 114         |
| Рыба с овощами             | 100   |       |       |          |              |         |        |        |       |         |        |         |       |            |            |           |           |               |             |
|                            |       | 16.04 | 14.6  | 3.8      | 366          | 122     | 204.5  | 26.6   | 2.5   | 104.1   | 0.02   |         | 0.75  | 0.01       | 0.08       | 127.8     | 3.7       | 10.6          | 374         |
| Рис отварной               | 200   |       |       |          |              |         |        |        |       |         |        |         |       |            |            |           |           |               |             |
|                            |       | 2     | 7.07  | 7.44     | 163          | 32.5    | 17.20  | 44.00  | 0.15  | 98.30   | 0.004  |         | 0.46  |            |            |           |           |               | 302         |
| Компот из чернослива       | 200   |       |       |          |              |         |        |        |       |         |        |         |       |            |            |           |           |               |             |
|                            |       | 0.6   |       | 29       | 137.1        |         |        |        |       | 232.5   |        |         |       |            |            |           |           | 8.1           | Пром        |
| Хлеб пшеничный             | 85    |       |       |          |              |         |        |        |       |         |        |         |       |            |            |           |           |               |             |
|                            |       | 5.3   | 0.61  | 39       | 100.7        | 77.5    | 75.3   | 0.69   | 2.9   | 87.8    | 0.002  |         |       | 0.24       |            |           |           | 0.14          | Пром        |
| Хлеб ржаной                | 54    |       |       |          |              |         |        |        |       |         |        |         |       |            |            |           |           |               |             |
|                            |       | 2.86  | 0.52  | 29.4     | 106.8        | 54.9    | 66.4   | 18.8   | 2.1   | 48.9    | 0.001  | 0.00006 | 0.21  | 0.23       | 0.019      |           |           | 0.23          | Пром        |
| Итого за обед:             | 949   | 40.58 | 31.22 | 118.19   | 988.7        | 376.4   | 474.25 | 114.09 | 7.85  | 725.85  | 0.057  | 0.00006 | 1.532 | 0.48       | 0.139      | 283.3     | 8.55      | 31.49         |             |
| Полдник                    |       |       |       |          |              |         |        |        |       |         |        |         |       |            |            |           |           |               |             |
| Яблоко                     | 100   | 0.51  |       | 19       | 58.4         | 16      | 11     | 15     | 1.2   | 68      | 0.004  | 0.0099  | 2     |            | 0.01       | 91        |           | 11            |             |
| Сдоба                      | 100   | 1.92  | 1.68  | 88.7     | 376          |         |        |        |       |         |        |         |       |            |            |           |           |               |             |
| Молоко                     | 200   | 5.59  | 6.37  | 9.37     | 225          | 221     | 162    | 2.8    | 0.2   |         | 0.002  | 0.04    | 0.2   | 0.002      | 0.3        | 64        | 0.1       | 2             | 697         |
| Итого за полдник:          | 400   | 8.02  | 8.05  | 117.07   | 659.4        | 237     | 173    | 17.8   | 1.4   | 68      | 0.006  | 0.0499  | 2.2   | 0.002      | 0.31       | 155       | 0.1       | 13            |             |
| Итого за день:             |       | 69.45 | 77.77 | 341.63   | 2418         | 1010.12 | 994.23 | 276.68 | 15.67 | 1136.07 | 0.0996 | 0.05062 | 4.432 | 1.26       | 0.965      | 837.005   | 11.96     | 47.53         |             |

9 день

| Завтрак                   |       |       |       |          |                   |        |         |        |        |        |        |         |       |               |               |              |              |                  |                |
|---------------------------|-------|-------|-------|----------|-------------------|--------|---------|--------|--------|--------|--------|---------|-------|---------------|---------------|--------------|--------------|------------------|----------------|
| Наименование блюда        | Выход | Белки | Жиры  | Углеводы | Каллории<br>ность | Ca     | P       | Mg     | Fe     | K      | I      | Se      | F     | Витамин<br>B1 | Витамин<br>B2 | Витамин<br>A | Витамин<br>D | Витамин<br>C, мг | №<br>рецептуры |
| Каша молочная манная      | 250   |       |       |          |                   |        |         |        |        |        |        |         |       |               |               |              |              |                  | 90             |
|                           |       | 9.75  | 7.75  | 16.25    | 151.8             | 121    | 121.6   | 28.2   | 1.5    | 32.5   | 0.025  | 0.0007  | 0.75  | 0.12          |               | 191.25       | 2.5          | 1.25             |                |
| Чай с молоком             | 200   |       |       |          |                   |        |         |        |        |        |        |         |       |               |               |              |              |                  | 630            |
|                           |       | 1.2   | 1.2   | 12.97    | 65.25             | 72.2   | 35.5    | 13.33  | 0.88   | 18.88  | 0.01   | 0.0001  | 0.2   | 0.122         | 0.133         | 105.55       | 1.05         | 1                |                |
| Яйцо отварное             | 40    |       |       |          |                   |        |         |        |        |        |        |         |       |               |               |              |              |                  | 337            |
|                           |       | 10.9  | 4.6   | 0.28     | 62.48             | 102.2  | 107.56  | 4.8    | 1.01   | 56.5   | 0.0008 | 0.001   | 0.03  | 0.028         | 0.17          | 77           | 0.5          |                  |                |
| Хлеб пшеничный            | 80    |       |       |          |                   |        |         |        |        |        |        |         |       |               |               |              |              |                  | Пром           |
|                           |       | 5.03  | 0.58  | 36.7     | 94.8              | 71.3   | 70.9    | 0.65   | 2.7    | 82.9   | 0.001  |         |       | 0.21          |               |              |              | 0.12             |                |
| Хлеб ржааной              | 45    |       |       |          |                   |        |         |        |        |        |        |         |       |               |               |              |              |                  | Пром           |
|                           |       | 2.39  | 0.43  | 25.96    | 89                | 45.8   | 72      | 18.9   | 1.8    | 40.7   | 0.001  | 0.00006 | 0.17  | 0.1           | 0.016         |              |              | 0.19             |                |
| Итого за завтрак:         | 615   | 29.27 | 14.56 | 92.16    | 463.33            | 412.5  | 407.56  | 65.88  | 7.89   | 231.48 | 0.0378 | 0.00186 | 1.15  | 0.58          | 0.319         | 373.8        | 4.05         | 2.56             |                |
| Второй завтрак            |       |       |       |          |                   |        |         |        |        |        |        |         |       |               |               |              |              |                  |                |
| Сокмультифруктовый        | 200   |       |       |          |                   |        |         |        |        |        |        |         |       |               |               |              |              |                  | Пром           |
|                           |       | 0.96  |       | 19.2     | 152               | 40     | 24      | 18     |        | 37     |        |         | 0.001 |               | 0.01          |              |              | 6                |                |
| Итого за завтрак          | 200   | 0.96  | 0     | 19.2     | 152               | 40     | 24      | 18     | 0      | 37     | 0      | 0       | 0.001 | 0             | 0.01          | 0            | 0            | 6                |                |
| Обед                      |       |       |       |          |                   |        |         |        |        |        |        |         |       |               |               |              |              |                  |                |
| Кукуруза консервированная | 100   |       |       |          |                   |        |         |        |        |        |        |         |       |               |               |              |              |                  | 51-21з-2020    |
|                           |       | 10.3  | 0.3   | 6.33     | 58.3              | 35     | 27      | 10.8   | 0.23   | 103    |        | 0.04    | 0.001 |               | 0.06          |              |              | 2.5              |                |
| Суп с сайрой              | 250   |       |       |          |                   |        |         |        |        |        |        |         |       |               |               |              |              |                  | 40             |
|                           |       | 6.75  | 8.12  | 6.25     | 217.3             | 45     | 90.4    | 19.5   | 0.025  | 18.25  | 0.004  |         | 0.025 |               |               | 65.8         | 2.4          | 4                |                |
| Котлета куриная           | 100   |       |       |          |                   |        |         |        |        |        |        |         |       |               |               |              |              |                  | 498            |
|                           |       | 9.1   | 10.27 | 6.3      | 232               | 76.6   | 78      | 1.75   | 0.1    |        |        | 0.03    | 0.017 | 0.025         | 0.22          | 25           |              |                  |                |
| Макаронные изделия        | 200   |       |       |          |                   |        |         |        |        |        |        |         |       |               |               |              |              |                  | 54-1г-2020     |
|                           |       | 4.2   | 13.06 | 28.9     | 290.6             | 12.6   | 33.06   | 10.8   |        | 44.6   |        |         |       |               | 0.014         |              |              |                  |                |
| Напиток апельсиновый      | 200   |       |       |          |                   |        |         |        |        |        |        |         |       |               |               |              |              |                  | 699            |
|                           |       | 0.1   |       | 25.1     | 96                | 24     | 8.1     | 8.43   | 0.33   | 230    | 0.03   |         | 1.1   | 0.01          | 0.01          | 3            |              | 13.3             |                |
| Хлеб пшеничный            | 85    |       |       |          |                   |        |         |        |        |        |        |         |       |               |               |              |              |                  | Пром           |
|                           |       | 5.3   | 0.61  | 39       | 100.7             | 77.5   | 75.3    | 0.69   | 2.9    | 87.8   | 0.002  |         |       | 0.24          |               |              |              | 0.14             |                |
| Хлеб ржаной               | 54    |       |       |          |                   |        |         |        |        |        |        |         |       |               |               |              |              |                  | Пром           |
|                           |       | 2.86  | 0.52  | 29.4     | 106.8             | 54.9   | 66.4    | 18.8   | 2.1    | 48.9   | 0.001  | 0.00006 | 0.21  | 0.23          | 0.019         |              |              | 0.23             |                |
| Итого за обед:            | 989   | 38.61 | 32.88 | 141.28   | 1101.7            | 325.6  | 378.26  | 70.77  | 5.685  | 532.55 | 0.037  | 0.07006 | 1.353 | 0.505         | 0.323         | 93.8         | 2.4          | 20.17            |                |
| Полдник                   |       |       |       |          |                   |        |         |        |        |        |        |         |       |               |               |              |              |                  |                |
| Апельсин                  | 100   | 0.9   | 0.2   | 8.1      | 63                | 34     | 23      | 13     | 0.3    | 197    | 0.0002 |         |       |               |               | 113          |              | 60               |                |
| Булочка "Домашняя"        | 100   | 1.92  | 1.68  | 78.06    | 345.4             |        |         |        |        |        |        |         |       |               |               |              |              |                  | 274            |
| Бифидок                   | 200   | 5.6   | 5     | 22       | 201               | 208    | 172     | 18     | 0.2    |        | 0.01   | 0.00003 | 0.003 |               | 0.3           | 61           | 0.1          | 1.2              | Пром           |
| Итого за полдник:         | 400   | 8.42  | 6.88  | 108.16   | 609.4             | 242    | 195     | 31     | 0.5    | 197    | 0.0102 | 0.00003 | 0.003 | 0             | 0.3           | 174          | 0.1          | 61.2             |                |
| Итого за день:            |       | 77.26 | 54.32 | 360.8    | 2326.43           | 1020.1 | 1004.82 | 185.65 | 14.075 | 998.03 | 0.085  | 0.07195 | 2.507 | 1.085         | 0.952         | 641.6        | 6.55         | 89.93            |                |

10 день

| Завтрак                    |       |       |       |          |              |         |         |       |       |        |       |         |       |            |            |           |           |               |             |
|----------------------------|-------|-------|-------|----------|--------------|---------|---------|-------|-------|--------|-------|---------|-------|------------|------------|-----------|-----------|---------------|-------------|
| Наименование блюда         | Выход | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийность | Ca      | P       | Mg    | Fe    | K      | I     | Se      | F     | Витамин B1 | Витамин B2 | Витамин A | Витамин D | Витамин C, мг | № рецептуры |
| Каша молочная "Дружба"     | 250   |       |       |          |              |         |         |       |       |        |       |         |       |            |            |           |           |               | 84          |
|                            |       | 7.5   | 1.75  | 16.5     | 194.7        | 111     | 118     | 49.2  | 2     | 32.5   | 0.012 | 0.0007  | 0.75  | 0.12       | 0.25       | 172.5     | 2.5       | 1.25          |             |
| Чай с сахаром              | 200   |       |       |          |              |         |         |       |       |        |       |         |       |            |            |           |           |               | 685         |
|                            |       | 0.12  |       | 12.04    | 48.64        |         | 2       | 1.5   |       |        |       |         | 0.3   |            |            |           |           |               |             |
| Сыр порционный             | 30    |       |       |          |              |         |         |       |       |        |       |         |       |            |            |           |           |               | 54-1з-2020  |
|                            |       | 9.6   | 24    | 2.4      | 180          | 275     | 207.2   | 8.1   | 0.36  | 0.48   | 0.007 |         |       | 0.014      | 0.024      | 148       | 0.32      | 0.24          |             |
| Хлеб пшеничный             | 80    |       |       |          |              |         |         |       |       |        |       |         |       |            |            |           |           |               | Пром        |
|                            |       | 5.03  | 0.58  | 36.7     | 94.8         | 71.3    | 70.9    | 0.65  | 2.7   | 82.9   | 0.001 |         |       | 0.21       |            |           |           | 0.12          |             |
| Хлеб ржаной                | 45    |       |       |          |              |         |         |       |       |        |       |         |       |            |            |           |           |               | Пром        |
|                            |       | 2.39  | 0.43  | 25.96    | 89           | 45.8    | 72      | 18.9  | 1.8   | 40.7   | 0.001 | 0.00006 | 0.17  | 0.1        | 0.016      |           |           | 0.19          |             |
| Итого за завтрак:          | 605   | 24.64 | 26.76 | 93.6     | 607.14       | 503.1   | 470.1   | 78.35 | 6.86  | 156.58 | 0.021 | 0.00076 | 1.22  | 0.444      | 0.29       | 320.5     | 2.82      | 1.8           |             |
| Второй завтрак             |       |       |       |          |              |         |         |       |       |        |       |         |       |            |            |           |           |               |             |
| сок виноградный            | 200   |       |       |          |              |         |         |       |       |        |       |         |       |            |            |           |           |               | Пром        |
|                            |       | 0.53  |       | 26.4     | 179          | 40      | 24      | 18    |       | 37     |       |         | 0.001 |            | 0.01       |           |           | 12.2          |             |
| Итого за завтрак           | 200   | 0.53  | 0     | 26.4     | 179          | 40      | 24      | 18    | 0     | 37     | 0     | 0       | 0.001 | 0          | 0.01       | 0         | 0         | 12.2          |             |
| Обед                       |       |       |       |          |              |         |         |       |       |        |       |         |       |            |            |           |           |               |             |
| Огурец св                  | 100   |       |       |          |              |         |         |       |       |        |       |         |       |            |            |           |           |               | 54-2з-2020  |
|                            |       | 6.4   | 7.6   | 6.5      | 132          | 17.2    | 27.4    | 10.4  | 0.4   | 115.6  | 0.002 |         | 0.7   |            | 0.04       | 96        |           | 9.6           |             |
| Суп картофельный с горохом | 250   |       |       |          |              |         |         |       |       |        |       |         |       |            |            |           |           |               | 36          |
|                            |       | 4.4   | 6.55  | 7.3      | 168          | 14.1    | 21.6    | 13.7  | 0.012 | 18.25  | 0.003 |         | 0.03  |            |            | 55.8      | 4.3       | 9.17          |             |
| Азу с мясом                | 250   |       |       |          |              |         |         |       |       |        |       |         |       |            |            |           |           |               | 438         |
|                            |       | 10.2  | 50.8  | 2.75     | 384.4        | 71.25   | 106.3   | 0.86  | 2.5   | 197.75 | 0.005 |         | 0.13  |            | 0.45       | 189       |           | 4.75          |             |
| Компот из с/ф              | 200   |       |       |          |              |         |         |       |       |        |       |         |       |            |            |           |           |               | 638         |
|                            |       | 0.5   |       | 22.7     | 156.5        |         |         |       |       | 242.4  |       |         |       |            |            |           |           | 5.2           |             |
| Хлеб пшеничный             | 85    |       |       |          |              |         |         |       |       |        |       |         |       |            |            |           |           |               | Пром        |
|                            |       | 5.3   | 0.61  | 39       | 100.7        | 77.5    | 75.3    | 0.69  | 2.9   | 87.8   | 0.002 |         |       | 0.24       |            |           |           | 0.14          |             |
| Хлеб ржаной                | 54    |       |       |          |              |         |         |       |       |        |       |         |       |            |            |           |           |               | Пром        |
|                            |       | 2.86  | 0.52  | 29.4     | 106.8        | 54.9    | 66.4    | 18.8  | 2.1   | 48.9   | 0.001 | 0.00006 | 0.21  | 0.23       | 0.019      |           |           | 0.23          |             |
| Итого за обед:             | 939   | 29.66 | 66.08 | 107.65   | 1048.4       | 234.95  | 297     | 44.45 | 7.912 | 710.7  | 0.013 | 0.00006 | 1.07  | 0.47       | 0.509      | 340.8     | 4.3       | 29.09         |             |
| Полдник                    |       |       |       |          |              |         |         |       |       |        |       |         |       |            |            |           |           |               |             |
| Мандарин                   | 100   | 0.8   | 0.2   | 7.49     | 49.8         | 35      | 17      | 11    | 0.1   | 55     | 0.02  | 0.01    | 0.4   |            | 0.029      | 92        |           | 10.5          | Пром        |
| Вафли                      | 50    | 0.96  |       | 0.84     | 55.3         | 24.03   | 24.03   | 23.2  |       |        |       |         |       |            |            |           |           |               |             |
| Снежок                     | 200   | 5.6   | 5     | 22.4     | 162          | 218     | 172     | 8     | 0.2   |        | 0.018 | 0.00004 | 0.004 |            | 0.3        | 44        | 0.1       | 1.2           | Пром        |
| Итого за полдник:          | 350   | 7.36  | 5.2   | 30.73    | 267.1        | 277.03  | 213.03  | 42.2  | 0.3   | 55     | 0.038 | 0.01004 | 0.404 | 0          | 0.329      | 136       | 0.1       | 11.7          |             |
| Итого за день:             |       | 62.19 | 98.04 | 258.38   | 2101.64      | 1015.08 | 1004.13 | 183   | 15.07 | 959.28 | 0.072 | 0.01086 | 2.695 | 0.914      | 1.138      | 797.3     | 7.22      | 54.79         |             |

## 11 день

| Завтрак                  |            |              |              |               |                   |               |               |               |               |              |               |                |              |               |               |              |              |                  |                |
|--------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|-------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|------------------|----------------|
| Наименование блюда       | Выход      | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Каллорий<br>ность | Ca            | P             | Mg            | Fe            | K            | I             | Se             | F            | Витамин<br>B1 | Витамин<br>B2 | Витамин<br>A | Витамин<br>D | Витамин<br>C, мг | №<br>рецептуры |
| Пудинг из творога        | 200/40     |              |              |               |                   |               |               |               |               |              |               |                |              |               |               |              |              |                  |                |
|                          |            | 13.8         | 26           | 11.9          | 295.8             | 149.5         | 92.3          | 18.4          | 1.6           | 50.5         | 0.01          |                | 0.03         |               | 0.008         | 153          | 4.3          | 6                | 54-4г-2020     |
| Чай с молоком сгущ       | 200        | 1            | 1            | 10.8          | 54.3              | 72.2          | 35.5          | 13.3          | 0.8           | 18.8         | 0.01          | 0.0001         | 0.16         | 0.12          | 0.13          | 105.5        | 1.05         | 0.83             | 630            |
| Масло сливочное          | 10         | 0.08         | 27.24        | 0.16          | 116.1             | 0.12          | 1.7           | 0.04          | 0.02          | 1.5          | 0.0006        |                |              | 0.038         | 0.01          | 98.3         | 0.15         |                  | 54-1з-2020     |
| Хлеб пшеничный           | 80         | 5.03         | 0.58         | 36.7          | 94.8              | 71.3          | 70.9          | 0.65          | 2.7           | 82.9         | 0.001         |                |              | 0.21          |               |              |              | 0.12             | Пром           |
| Хлеб ржаной              | 45         | 2.39         | 0.43         | 25.96         | 89                | 45.8          | 72            | 18.9          | 1.8           | 40.7         | 0.001         | 0.00006        | 0.17         | 0.1           | 0.016         |              |              | 0.19             | Пром           |
| <b>Итого за завтрак:</b> | <b>575</b> | <b>22.3</b>  | <b>55.25</b> | <b>85.52</b>  | <b>650</b>        | <b>338.92</b> | <b>272.4</b>  | <b>51.29</b>  | <b>6.92</b>   | <b>194.4</b> | <b>0.0226</b> | <b>0.00016</b> | <b>0.36</b>  | <b>0.468</b>  | <b>0.164</b>  | <b>356.8</b> | <b>5.5</b>   | <b>7.14</b>      |                |
| Второй завтрак           |            |              |              |               |                   |               |               |               |               |              |               |                |              |               |               |              |              |                  |                |
| Сок персиковый           | 200        | 0.5          |              | 37            | 167               | 10            | 15            | 24            | 0.3           | 19.2         |               |                |              |               | 0.07          | 87.2         |              | 16.6             |                |
| <b>Итого за завтрак</b>  | <b>200</b> | <b>0.5</b>   | <b>0</b>     | <b>37</b>     | <b>167</b>        | <b>10</b>     | <b>15</b>     | <b>24</b>     | <b>0.3</b>    | <b>19.2</b>  | <b>0</b>      | <b>0</b>       | <b>0</b>     | <b>0</b>      | <b>0.07</b>   | <b>87.2</b>  | <b>0</b>     | <b>16.6</b>      | Пром           |
| Обед                     |            |              |              |               |                   |               |               |               |               |              |               |                |              |               |               |              |              |                  |                |
| Помидор св               | 100        | 7.4          | 7.5          | 5             | 151.3             | 12            | 74            | 11            | 0.3           | 116          |               |                | 1.5          |               |               | 42           |              | 8                | 54-3з-2020     |
| Суп овощной              | 250        | 9.25         | 6.25         | 8.6           | 129.4             | 45            | 28.3          | 2             | 0.025         | 18.25        |               |                | 0.003        |               |               | 11.3         |              | 5.8              | 135            |
| Печень по строгановски   | 100        | 9.17         | 13.1         | 4.4           | 266               | 109.8         | 122.5         | 5.8           | 2             | 55.3         | 0.004         | 0.019          | 0.03         | 0.05          | 0.3           | 126          |              |                  | 431            |
| Каша гречневая           | 200        | 3.8          | 0.76         | 12.4          | 128               | 29            | 118.00        | 65.30         | 0.01          | 82.10        | 0.00          |                | 0.70         |               | 0.08          |              |              | 3.86             | 186            |
| Напиток лимонный         | 200        | 0.09         |              | 24.2          | 93                | 24            | 8.2           | 8.3           | 0.33          | 213.4        | 0.033         |                | 0.022        | 0.01          | 0.011         | 3            |              | 13.3             | 699            |
| Хлеб пшеничный           | 85         | 5.3          | 0.61         | 39            | 100.7             | 77.5          | 75.3          | 0.69          | 2.9           | 87.8         | 0.002         |                |              | 0.24          |               |              |              | 0.14             | Пром           |
| Хлеб ржаной              | 54         | 2.86         | 0.52         | 29.4          | 106.8             | 54.9          | 66.4          | 18.8          | 2.1           | 48.9         | 0.001         | 0.00006        | 0.21         | 0.23          | 0.019         |              |              | 0.23             | Пром           |
| <b>Итого за обед:</b>    | <b>889</b> | <b>37.87</b> | <b>28.74</b> | <b>123</b>    | <b>975.2</b>      | <b>352.2</b>  | <b>492.70</b> | <b>111.89</b> | <b>7.668</b>  | <b>621.8</b> | <b>0.043</b>  | <b>0.01906</b> | <b>2.465</b> | <b>0.53</b>   | <b>0.41</b>   | <b>182.3</b> | <b>0</b>     | <b>31.33</b>     |                |
| Полдник                  |            |              |              |               |                   |               |               |               |               |              |               |                |              |               |               |              |              |                  |                |
| Банан                    | 100        | 1.3          | 1.43         | 18.8          | 92.6              | 8             | 28            | 44            | 1             | 55           | 0.005         | 0.016          | 0.35         |               | 0.049         | 65           |              | 7.5              |                |
| Молоко                   | 200        | 5.59         | 6.37         | 9.37          | 225               | 221           | 162           | 2.8           | 0.2           |              | 0.002         | 0.04           | 0.2          | 0.002         | 0.3           | 64           | 0.1          | 2                | Пром           |
| Коржик                   | 50         | 4.7          | 3.4          | 28.5          | 155.5             |               |               |               |               |              |               |                |              |               | 0.2           |              |              |                  | 279            |
| <b>Итого за полдник:</b> | <b>350</b> | <b>11.59</b> | <b>11.2</b>  | <b>56.67</b>  | <b>473.1</b>      | <b>229</b>    | <b>190</b>    | <b>46.8</b>   | <b>1.2</b>    | <b>55</b>    | <b>0.007</b>  | <b>0.056</b>   | <b>0.55</b>  | <b>0.002</b>  | <b>0.549</b>  | <b>129</b>   | <b>0.1</b>   | <b>9.5</b>       |                |
| <b>Итого за день:</b>    |            | <b>72.26</b> | <b>95.19</b> | <b>302.19</b> | <b>2265.3</b>     | <b>930.12</b> | <b>970.1</b>  | <b>233.98</b> | <b>16.088</b> | <b>890.4</b> | <b>0.0726</b> | <b>0.07522</b> | <b>3.375</b> | <b>1</b>      | <b>1.193</b>  | <b>755.3</b> | <b>5.6</b>   | <b>64.57</b>     |                |

## 12 день

| Завтрак                  |            |              |              |               |                |               |               |              |             |               |              |                |               |              |              |                |             |               |             |
|--------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|--------------|----------------|---------------|--------------|--------------|----------------|-------------|---------------|-------------|
| Наименование блюда       | Выход      | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калорийность   | Ca            | P             | Mg           | Fe          | K             | I            | Se             | F             | Витамин B1   | Витамин B2   | Витамин A      | Витамин D   | Витамин C, мг | № рецептуры |
| Каша молочная кукурузная | 250        |              |              |               |                |               |               |              |             |               |              |                |               |              |              |                |             |               | 54-1к-2020  |
|                          |            | 10.7         | 9            | 15.5          | 176            | 114.5         | 117.8         | 30           | 1           | 39.4          | 0.0012       | 0.0007         | 0.0025        | 0.1          | 0.31         | 186            | 0.18        | 2             |             |
| Какао                    | 200        |              |              |               |                |               |               |              |             |               |              |                |               |              |              |                |             |               | 693         |
|                          |            | 2.4          | 2.53         | 13.86         | 117.2          | 128.8         | 68.88         | 94.4         | 1           | 32.22         | 0.022        | 0.00033        | 0.33          | 0.3          | 0.22         | 138.88         | 1.66        | 1             |             |
| Яйцо отварное            | 40         |              |              |               |                |               |               |              |             |               |              |                |               |              |              |                |             |               | 337         |
|                          |            | 10.9         | 4.6          | 0.28          | 62.48          | 102.2         | 107.56        | 4.8          | 1.01        | 56.5          | 0.0008       | 0.001          | 0.03          | 0.028        | 0.17         | 77             | 0.5         |               |             |
| Хлеб пшеничный           | 80         |              |              |               |                |               |               |              |             |               |              |                |               |              |              |                |             |               | Пром        |
|                          |            | 5.03         | 0.58         | 36.7          | 94.8           | 71.3          | 70.9          | 0.65         | 2.7         | 82.9          | 0.001        |                |               | 0.21         |              |                |             | 0.12          |             |
| Хлеб ржаной              | 45         |              |              |               |                |               |               |              |             |               |              |                |               |              |              |                |             |               | Пром        |
|                          |            | 2.39         | 0.43         | 25.96         | 89             | 45.8          | 72            | 18.9         | 1.8         | 40.7          | 0.001        | 0.00006        | 0.17          | 0.1          | 0.016        |                |             | 0.19          |             |
| <b>Итого за завтрак:</b> | <b>615</b> | <b>31.42</b> | <b>17.14</b> | <b>92.3</b>   | <b>539.48</b>  | <b>462.6</b>  | <b>437.14</b> | <b>148.8</b> | <b>7.51</b> | <b>251.72</b> | <b>0.026</b> | <b>0.00209</b> | <b>0.5325</b> | <b>0.738</b> | <b>0.716</b> | <b>401.88</b>  | <b>2.34</b> | <b>3.31</b>   |             |
| Второй завтрак           |            |              |              |               |                |               |               |              |             |               |              |                |               |              |              |                |             |               |             |
| Сок абрикосовый          | 200        |              |              |               |                |               |               |              |             |               |              |                |               |              |              |                |             |               | Пром        |
|                          |            | 1            |              | 15.4          | 172.2          | 40            | 36            | 20           | 0.02        | 16            |              |                |               |              | 0.06         | 0.026          |             | 14.4          |             |
| <b>Итого за завтрак</b>  | <b>200</b> | <b>1</b>     | <b>0</b>     | <b>15.4</b>   | <b>172.2</b>   | <b>40</b>     | <b>36</b>     | <b>20</b>    | <b>0.02</b> | <b>16</b>     | <b>0</b>     | <b>0</b>       | <b>0</b>      | <b>0</b>     | <b>0.06</b>  | <b>0.026</b>   | <b>0</b>    | <b>14.4</b>   |             |
| Обед                     |            |              |              |               |                |               |               |              |             |               |              |                |               |              |              |                |             |               |             |
| Зел.горошек              | 100        |              |              |               |                |               |               |              |             |               |              |                |               |              |              |                |             |               | 54-20з-2020 |
|                          |            | 7.06         | 0.38         | 5.83          | 46.3           | 16            | 67            | 151.6        | 0.04        | 105           | 0.04         |                | 0.3           |              | 0.04         | 107.6          |             | 4.1           |             |
| Суп с клецками           | 250        |              |              |               |                |               |               |              |             |               |              |                |               |              |              |                |             |               | 37          |
|                          |            | 4.4          | 5.62         | 11.4          | 219.5          | 45            | 18.25         | 3.25         |             | 35            |              |                | 0.001         |              | 0.013        | 15.75          | 1.6         | 4.12          |             |
| Плов с мясом             | 250        |              |              |               |                |               |               |              |             |               |              |                |               |              |              |                |             |               | 443         |
|                          |            | 12.1         | 35.8         | 2.85          | 352.4          | 71.87         | 39.9          | 17           | 2.2         | 191.7         | 0.006        |                | 0.71          | 0.06         | 0.29         | 188.6          |             |               |             |
| Компот из чернослива     | 200        |              |              |               |                |               |               |              |             |               |              |                |               |              |              |                |             |               | 638         |
|                          |            | 0.6          |              | 29            | 137.1          |               |               |              |             | 232.5         |              |                |               |              |              |                |             | 8.1           |             |
| Хлеб пшеничный           | 85         |              |              |               |                |               |               |              |             |               |              |                |               |              |              |                |             |               | Пром        |
|                          |            | 5.3          | 0.61         | 39            | 100.7          | 77.5          | 75.3          | 0.69         | 2.9         | 87.8          | 0.002        |                |               | 0.24         |              |                |             | 0.14          |             |
| Хлеб ржаной              | 54         |              |              |               |                |               |               |              |             |               |              |                |               |              |              |                |             |               | Пром        |
|                          |            | 2.86         | 0.52         | 29.4          | 106.8          | 54.9          | 66.4          | 18.8         | 2.1         | 48.9          | 0.001        | 0.00006        | 0.21          | 0.23         | 0.019        |                |             | 0.23          |             |
| <b>Итого за обед:</b>    | <b>939</b> | <b>32.32</b> | <b>42.93</b> | <b>117.48</b> | <b>962.8</b>   | <b>265.27</b> | <b>266.85</b> | <b>191.3</b> | <b>7.24</b> | <b>700.9</b>  | <b>0.049</b> | <b>0.00006</b> | <b>1.221</b>  | <b>0.53</b>  | <b>0.362</b> | <b>311.95</b>  | <b>1.6</b>  | <b>16.69</b>  |             |
| Полдник                  |            |              |              |               |                |               |               |              |             |               |              |                |               |              |              |                |             |               |             |
| Яблоко                   | 100        | 0.51         |              | 19            | 58.4           | 16            | 11            | 15           | 1.2         | 68            | 0.004        | 0.0099         | 2             |              | 0.01         | 91             |             | 11            | Пром        |
| Пряник                   | 50         | 0.96         | 0.84         | 14.03         | 155            |               |               |              |             |               |              |                |               |              |              |                |             |               |             |
| Бифидок                  | 200        | 5.6          | 5            | 22            | 201            | 208           | 172           | 18           | 0.2         |               | 0.01         | 0.00003        | 0.003         |              | 0.3          | 61             | 0.1         | 1.2           | Пром        |
| <b>Итого за полдник:</b> | <b>350</b> | <b>7.07</b>  | <b>5.84</b>  | <b>55.03</b>  | <b>414.4</b>   | <b>224</b>    | <b>183</b>    | <b>33</b>    | <b>1.4</b>  | <b>68</b>     | <b>0.014</b> | <b>0.00993</b> | <b>2.003</b>  | <b>0</b>     | <b>0.31</b>  | <b>152</b>     | <b>0.1</b>  | <b>12.2</b>   |             |
| <b>Итого за день:</b>    |            | <b>71.81</b> | <b>65.91</b> | <b>280.21</b> | <b>2088.88</b> | <b>991.87</b> | <b>922.99</b> | <b>393.1</b> | <b>16.2</b> | <b>1036.6</b> | <b>0.089</b> | <b>0.01208</b> | <b>3.7565</b> | <b>1.268</b> | <b>1.448</b> | <b>865.856</b> | <b>4.04</b> | <b>46.6</b>   |             |

**Таблица № 1 пищевой и энергетической ценности за 12 дней в среднем рациона питания детей от 12 до 18 лет, посещающих ЛДП г.Зимы.**

|                       | 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день | 11день | 12день | Итого за 12 дней | Норма | Отклонение |
|-----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|------------------|-------|------------|
| <b>Завтрак</b>        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |         |        |        |                  | 20%   |            |
| Белки                 | 28.2   | 27.1   | 32.5   | 27.5   | 18.3   | 40.2   | 32.4   | 20.1   | 29.3   | 24.6    | 22.3   | 31.4   | 27.8             |       |            |
| Жиры                  | 32.6   | 43.6   | 18.4   | 33.3   | 37.3   | 23.4   | 37.0   | 38.4   | 14.6   | 26.8    | 55.3   | 17.1   | 31.5             |       |            |
| Углеводы              | 92.5   | 82.9   | 103.0  | 89.8   | 90.4   | 87.8   | 86.1   | 96.8   | 92.2   | 93.6    | 85.5   | 92.3   | 91.1             |       |            |
| Ккал                  | 634.3  | 697.4  | 555.2  | 569.5  | 524.5  | 724.5  | 564.8  | 645.9  | 463.3  | 607.1   | 650.0  | 539.5  | 598.0            | 598   | 100.00     |
| <b>Второй завтрак</b> |        |        |        |        |        |        |        |        |        |         |        |        | 0.0              | 5%    |            |
| Белки                 | 1.4    | 1.6    | 1.6    | 0.8    | 1.0    | 1.6    | 1.4    | 0.8    | 1.0    | 0.5     | 0.5    | 1.0    | 1.1              |       |            |
| Жиры                  | 0.2    | 0.0    | 0.0    | 0.0    | 0.0    | 0.0    | 0.2    | 0.2    | 0.0    | 0.0     | 0.0    | 0.0    | 0.0              |       |            |
| Углеводы              | 13.2   | 22.0   | 32.0   | 22.0   | 19.2   | 32.0   | 13.2   | 9.6    | 19.2   | 26.4    | 37.0   | 15.4   | 21.8             |       |            |
| Ккал                  | 137.4  | 138.0  | 148.0  | 145.0  | 152.0  | 148.0  | 137.4  | 124.0  | 152.0  | 179.0   | 167.0  | 172.2  | 150.0            | 150   | 100.00     |
| <b>Обед</b>           |        |        |        |        |        |        |        |        |        |         |        |        | 0.0              | 35%   |            |
| Белки                 | 45.1   | 38.2   | 30.2   | 35.1   | 42.6   | 38.5   | 30.9   | 40.6   | 38.6   | 29.7    | 37.9   | 32.3   | 36.6             |       |            |
| Жиры                  | 28.0   | 34.7   | 30.1   | 35.5   | 41.2   | 43.9   | 24.2   | 31.2   | 32.9   | 66.1    | 28.7   | 42.9   | 36.6             |       |            |
| Углеводы              | 126.1  | 133.3  | 108.4  | 132.7  | 141.8  | 139.7  | 107.3  | 118.2  | 141.3  | 107.7   | 123.0  | 117.5  | 124.7            |       |            |
| Ккал                  | 857.3  | 1037.9 | 1037.4 | 1063.5 | 1205.9 | 1302.0 | 978.7  | 988.7  | 1101.7 | 1048.4  | 975.2  | 962.8  | 1046.6           | 1047  | 100.0      |
| <b>Полдник</b>        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |         |        |        | 0.0              | 15%   |            |
| Белки                 | 6.9    | 6.6    | 7.9    | 11.1   | 11.1   | 8.3    | 6.6    | 8.0    | 8.4    | 7.4     | 11.6   | 7.1    | 8.4              |       |            |
| Жиры                  | 7.5    | 7.2    | 6.4    | 10.9   | 8.6    | 10.0   | 7.0    | 8.1    | 6.9    | 5.2     | 11.2   | 5.8    | 7.9              |       |            |
| Углеводы              | 138.1  | 42.1   | 42.0   | 102.4  | 58.0   | 133.2  | 57.0   | 117.1  | 108.2  | 30.7    | 56.7   | 55.0   | 78.4             |       |            |
| Ккал                  | 474.4  | 297.8  | 309.9  | 654.4  | 406.3  | 493.7  | 327.0  | 659.4  | 609.4  | 267.1   | 473.1  | 414.4  | 448.9            | 449   | 100.0      |
| <b>Итого:</b>         |        |        |        |        |        |        |        |        |        |         |        |        | 0.0              | 75%   |            |
| Белки                 | 81.6   | 73.5   | 72.1   | 74.5   | 73.0   | 88.6   | 71.3   | 69.5   | 77.3   | 62.2    | 72.3   | 71.8   | 74.0             | 74    | 100.0      |
| Жиры                  | 68.3   | 85.5   | 54.9   | 79.6   | 87.1   | 77.3   | 68.4   | 77.8   | 54.3   | 98.0    | 95.2   | 65.9   | 76.0             | 76    | 100.0      |
| Углеводы              | 369.9  | 280.2  | 285.4  | 346.9  | 309.4  | 392.7  | 263.6  | 341.6  | 360.8  | 258.4   | 302.2  | 280.2  | 315.9            | 316   | 100.0      |
| Ккал                  | 2103.4 | 2171.1 | 2050.4 | 2432.4 | 2288.7 | 2668.2 | 2007.9 | 2418.0 | 2326.4 | 2101.6  | 2265.3 | 2088.9 | 2243.5           | 2244  | 100.0      |

Таблица № 2 по процентному распределению пищевой и энергетической ценности по приемам пищи, по дням и за 12 дней в среднем для детей от 12 до 18 лет, посещающих ЛДП г.Зимы.

|                       | 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день | 11 день | 12 день | Итого за 12 дней |
|-----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|---------|------------------|
| <b>Завтрак</b>        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |         |         |         |                  |
| Белки                 | 38.1   | 36.6   | 43.9   | 37.2   | 24.8   | 54.4   | 43.8   | 27.2   | 39.6   | 33.3    | 30.1    | 42.5    | 37.6             |
| Жиры                  | 42.8   | 57.3   | 24.2   | 43.8   | 49.0   | 30.8   | 48.7   | 50.5   | 19.2   | 35.2    | 72.7    | 22.6    | 41.4             |
| Углеводы              | 29.3   | 26.2   | 32.6   | 28.4   | 28.6   | 27.8   | 27.2   | 30.6   | 29.2   | 29.6    | 27.1    | 29.2    | 28.8             |
| Ккал                  | 28.3   | 31.1   | 24.7   | 25.4   | 23.4   | 32.3   | 25.2   | 28.8   | 20.6   | 27.1    | 29.0    | 24.0    | 26.6             |
| <b>Второй завтрак</b> |        |        |        |        |        |        |        |        |        |         |         |         | 0.0              |
| Белки                 | 1.9    | 2.2    | 2.2    | 1.1    | 1.3    | 2.2    | 1.9    | 1.0    | 1.3    | 0.7     | 0.7     | 1.4     | 1.5              |
| Жиры                  | 0.3    | 0.0    | 0.0    | 0.0    | 0.0    | 0.0    | 0.3    | 0.2    | 0.0    | 0.0     | 0.0     | 0.0     | 0.1              |
| Углеводы              | 3.6    | 6.0    | 8.7    | 6.0    | 5.2    | 8.7    | 3.6    | 2.6    | 5.2    | 7.2     | 10.1    | 4.2     | 5.9              |
| Ккал                  | 6.1    | 6.1    | 6.6    | 6.5    | 6.8    | 6.6    | 6.1    | 5.5    | 6.8    | 8.0     | 7.4     | 7.7     | 6.7              |
| <b>Обед</b>           |        |        |        |        |        |        |        |        |        |         |         |         | 0.0              |
| Белки                 | 61.0   | 51.6   | 40.8   | 47.4   | 57.6   | 52.1   | 41.8   | 54.8   | 52.2   | 40.1    | 51.2    | 43.7    | 49.5             |
| Жиры                  | 36.8   | 45.7   | 39.5   | 46.7   | 54.3   | 57.8   | 31.9   | 41.1   | 43.3   | 86.9    | 37.8    | 56.5    | 48.2             |
| Углеводы              | 39.9   | 42.2   | 34.3   | 42.0   | 44.9   | 44.2   | 34.0   | 37.4   | 44.7   | 34.1    | 38.9    | 37.2    | 39.5             |
| Ккал                  | 38.2   | 46.3   | 46.2   | 47.4   | 53.7   | 58.0   | 43.6   | 44.1   | 49.1   | 46.7    | 43.5    | 42.9    | 46.6             |
| <b>Полдник</b>        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |         |         |         | 0.0              |
| Белки                 | 9.3    | 8.9    | 10.6   | 15.1   | 15.0   | 11.2   | 8.9    | 10.8   | 11.4   | 9.9     | 15.7    | 9.6     | 11.4             |
| Жиры                  | 9.9    | 9.4    | 8.5    | 14.3   | 11.3   | 13.1   | 9.2    | 10.6   | 9.1    | 6.8     | 14.7    | 7.7     | 10.4             |
| Углеводы              | 43.7   | 13.3   | 13.3   | 32.4   | 18.4   | 42.2   | 18.0   | 37.0   | 34.2   | 9.7     | 17.9    | 17.4    | 24.8             |
| Ккал                  | 21.1   | 13.3   | 13.8   | 29.2   | 18.1   | 22.0   | 14.6   | 29.4   | 27.2   | 11.9    | 21.1    | 18.5    | 20.0             |
| <b>Итого:</b>         |        |        |        |        |        |        |        |        |        |         |         |         | 0.0              |
| Белки                 | 110.3  | 99.4   | 97.4   | 100.7  | 98.6   | 119.8  | 96.4   | 93.9   | 104.4  | 84.0    | 97.6    | 97.0    | 100.0            |
| Жиры                  | 89.8   | 112.5  | 72.2   | 104.8  | 114.6  | 101.7  | 90.0   | 102.3  | 71.5   | 129.0   | 125.3   | 86.7    | 100.0            |
| Углеводы              | 117.0  | 88.7   | 90.3   | 109.8  | 97.9   | 124.3  | 83.4   | 108.1  | 114.2  | 81.8    | 95.6    | 88.7    | 100.0            |
| Ккал                  | 93.7   | 96.8   | 91.4   | 108.4  | 102.0  | 118.9  | 89.5   | 107.8  | 103.7  | 93.7    | 100.9   | 93.1    | 100.0            |

Таблица №3 по содержанию микроэлементов и витаминов по приемам пищи, по дням и за 12 дней в среднем для детей от 12 до 18 лет, посещающих ЛДП г.Зимы.

|        | 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день | 11день | 12день | Итого за 12 дней | Суточная норма |       |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|------------------|----------------|-------|
| Ca     | 872.3  | 976.8  | 1032.2 | 1004.5 | 975.5  | 1002.6 | 1053.4 | 1010.1 | 1020.1 | 1015.1  | 930.1  | 991.9  | 990              | 990            | 100.0 |
| P      | 864.6  | 983.2  | 985.4  | 1021.0 | 1011.5 | 1005.1 | 1112.2 | 994.2  | 1004.8 | 1004.1  | 970.1  | 923.0  | 990              | 990            | 100.0 |
| Mg     | 176.0  | 167.6  | 312.1  | 190.3  | 161.2  | 428.7  | 262.3  | 276.7  | 185.7  | 183.0   | 234.0  | 393.1  | 247.6            | 247.5          | 100.0 |
| Fe     | 15.8   | 13.3   | 15.9   | 14.8   | 14.3   | 15.0   | 13.8   | 15.7   | 14.1   | 15.1    | 16.1   | 16.2   | 15.0             | 15             | 100.0 |
| K      | 907.7  | 939.9  | 967.7  | 975.7  | 999.3  | 1209.3 | 862.8  | 1136.1 | 998.0  | 959.3   | 890.4  | 1036.6 | 990              | 990            | 100.0 |
| I      | 0.05   | 0.10   | 0.07   | 0.07   | 0.08   | 0.11   | 0.07   | 0.10   | 0.09   | 0.07    | 0.07   | 0.09   | 0.08             | 0.08           | 100.0 |
| Se     | 0.071  | 0.030  | 0.018  | 0.051  | 0.041  | 0.018  | 0.030  | 0.051  | 0.072  | 0.011   | 0.075  | 0.012  | 0.04             | 0.04           | 100.0 |
| F      | 3.5    | 2.3    | 2.1    | 5.0    | 5.2    | 2.2    | 2.6    | 4.4    | 2.5    | 2.7     | 3.4    | 3.8    | 3.3              | 3.3            | 100.0 |
| вит B1 | 1.2    | 0.9    | 1.4    | 1.0    | 0.9    | 1.2    | 1.0    | 1.3    | 1.1    | 0.9     | 1.0    | 1.3    | 1.1              | 1.1            | 100.0 |
| вит B2 | 1.2    | 1.1    | 1.2    | 0.8    | 1.1    | 1.0    | 1.0    | 1.0    | 1.0    | 1.1     | 1.2    | 1.4    | 1.1              | 1.1            | 100.0 |
| вит A  | 654.1  | 607.6  | 728.0  | 794.6  | 759.3  | 839.6  | 633.0  | 837.0  | 641.6  | 797.3   | 755.3  | 865.9  | 742.8            | 742.5          | 100.0 |
| вит D  | 8.8    | 3.6    | 12.5   | 8.7    | 6.9    | 11.3   | 8.9    | 12.0   | 6.6    | 7.2     | 5.6    | 4.0    | 8.0              | 8              | 100.0 |
| вит C  | 42.8   | 61.3   | 53.5   | 61.7   | 66.0   | 46.8   | 60.6   | 47.5   | 89.9   | 54.8    | 64.6   | 46.6   | 58.0             | 58             | 100.0 |

Таблица № 4 по суммарным объемам блюд по приемам пищи (в граммах), по дням и за 12 дней в среднем для детей от 12 до 18 лет, посещающих ЛДП г.Зимы.

|                | 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день | 11день | 12день | Итого за 12 дней | Норма не менее |
|----------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|------------------|----------------|
| Завтрак        | 600.0  | 570.0  | 615.0  | 600.0  | 585.0  | 570.0  | 605.0  | 585.0  | 615.0  | 605.0   | 575.0  | 615.0  | 595.0            | 550            |
| Второй завтрак | 200.0  | 200.0  | 200.0  | 200.0  | 200.0  | 200.0  | 200.0  | 200.0  | 200.0  | 200.0   | 200.0  | 200.0  | 200.0            | 200            |
| Обед           | 989.0  | 989.0  | 939.0  | 989.0  | 989.0  | 989.0  | 989.0  | 949.0  | 989.0  | 939.0   | 889.0  | 939.0  | 964.8            | 800            |
| Полдник        | 305.0  | 350.0  | 350.0  | 400.0  | 350.0  | 305.0  | 350.0  | 400.0  | 400.0  | 350.0   | 350.0  | 350.0  | 355.0            | 350            |

Нормы питания по 12-дневному меню для детей 12-18 лет, посещающих ЛДП г.Зимы.

| Наименование продуктов             | 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день | 11день | 12день | В среднем за 12 дней | Суточная норма, г | % вып. от сут.нормы | отклонение от сут.нормы |
|------------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|----------------------|-------------------|---------------------|-------------------------|
| Хлеб пшеничный                     | 165    | 165    | 165    | 165    | 165    | 165    | 165    | 165    | 165    | 165     | 165    | 165    | 165                  | 220               | 75.0                | -25.0                   |
| Хлеб ржаной                        | 99     | 99     | 99     | 99     | 99     | 99     | 99     | 99     | 99     | 99      | 99     | 99     | 99                   | 132               | 75.0                | -25.0                   |
| Мука пшеничная                     | 21     | 33     | 2.8    | 4.5    | 65     | 42     |        |        |        | 4       | 10     | 16     | 16.5                 | 22                | 75.1                | -24.9                   |
| Крупа, бобовые                     | 75     |        | 39     | 45     | 45     |        | 77     | 45     | 35     | 55      | 33     | 46     | 41.3                 | 55                | 75.0                | -25.0                   |
| Макаронные изд                     | 12.5   |        |        |        |        | 93     |        |        | 93     |         |        |        | 16.5                 | 22                | 75.2                | -24.8                   |
| Картофель                          | 86     | 275    | 110    | 133    | 270    | 66     | 250    | 154.5  | 126    | 251     | 66     | 66     | 154.5                | 206               | 75.0                | -25.0                   |
| Овощи                              | 66     | 285    | 316    | 287    | 295    | 174    | 305    | 385    | 335    | 329     | 198    | 193.5  | 264.0                | 352               | 75.0                | -25.0                   |
| Фрукты свежие                      |        | 175    | 285    |        | 245    | 76     | 255    |        | 235    | 255     | 76     | 230    | 152.7                | 203.5             | 75.0                | -25.0                   |
| Фрукты сухие                       |        |        | 39     | 40     |        |        |        | 39     |        | 40      |        | 40     | 16.5                 | 22                | 75.0                | -25.0                   |
| Сок                                | 180    | 180    | 180    | 180    | 180    | 180    | 180    | 150    | 150    | 150     | 100    | 180    | 165.8                | 220               | 75.4                | -24.6                   |
| Кондитерские изд.                  |        | 25     | 25     |        | 25     |        | 25     |        |        | 25      | 25     |        | 12.5                 | 16.5              | 75.8                | -24.2                   |
| Сахар                              | 29     | 28     | 29     | 29     | 29     | 29     | 29     | 29     | 29     | 29      | 29     | 29     | 28.9                 | 38.5              | 75.1                | -24.9                   |
| Масло сливочное                    | 26.5   | 37     | 47     | 35     | 35     | 26     | 21.75  | 13.75  | 40     | 25      | 14.75  | 25     | 28.9                 | 38.5              | 75.1                | -24.9                   |
| Масло раст.                        | 10     | 16     | 11     | 24     | 12     | 12     | 26     | 2.5    | 23     | 25      | 10     | 9      | 15.0                 | 20                | 75.2                | -24.8                   |
| Яйцо                               | 5      | 22     | 40     |        | 10     | 47     |        | 46     | 48     |         | 69     | 11     | 24.8                 | 33                | 75.3                | -24.7                   |
| Молоко                             | 350    | 50     | 225    | 500    | 230    | 210    | 155    | 470    | 365    | 200     | 350    | 365    | 289.2                | 385               | 75.1                | -24.9                   |
| Творог                             |        | 197    |        | 50     |        | 197    |        |        |        |         | 150    |        | 49.5                 | 66                | 75.0                | -25.0                   |
| Мясо                               | 130    | 40     | 79     | 189    |        | 79     | 39     | 25     |        | 79      | 39     | 79     | 64.8                 | 86                | 75.4                | -24.6                   |
| Курица                             | 39     |        | 39     |        | 39     |        | 177    |        | 151    | 39      |        | 39     | 43.6                 | 58                | 75.1                | -24.9                   |
| Субпродукты (печень, язык, сердце) |        | 200    |        |        |        |        |        |        |        |         | 197    |        | 33.1                 | 44                | 75.2                | -24.8                   |
| Рыба                               |        |        |        |        | 245    | 139    |        | 245    | 139    |         |        |        | 64.0                 | 85                | 75.3                | -24.7                   |
| Сметана                            |        | 11.5   |        | 15     | 10.5   | 10     | 15     | 14     |        | 15      | 8      |        | 8.3                  | 11                | 75.0                | -25.0                   |
| Сыр                                | 35     |        |        | 35     |        |        | 40     |        |        | 39      |        |        | 12.4                 | 16.5              | 75.3                | -24.7                   |
| Чай                                | 2.5    | 2      |        | 2.5    | 2      | 2.4    | 2      |        | 2      | 2.4     | 2      |        | 1.650                | 2.2               | 75.0                | -25.0                   |
| Кофейный напиток                   | 9.8    |        |        |        |        |        |        | 10     |        |         |        |        | 1.65                 | 2.2               | 75.0                | -25.0                   |
| Какао                              |        |        | 4      |        |        | 4      |        |        |        |         |        | 3.7    | 0.98                 | 1.3               | 75.0                | -25.0                   |
| Соль                               | 4      | 4      | 4      | 4      | 4      | 4      | 4      | 4      | 4      | 4       | 5      | 4.5    | 4.125                | 5.5               | 75.0                | -25.0                   |
| Дрожжи                             | 1.5    |        |        |        |        | 1.5    |        |        |        |         |        |        | 0.25                 | 0.33              | 75.8                | -24.2                   |
| Крахмал                            | 19.6   |        |        |        |        |        | 20     |        |        |         |        |        | 3.3                  | 4.4               | 75.0                | -25.0                   |

|                                                 |                        |                             |                             |                          |                             |                                   |                            |                             |
|-------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------|-----------------------------|--------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| 1день                                           | 2день                  | 3день                       | 4день                       | 5день                    | 6день                       | 7день                             | 8день                      | 9день                       |
| Завтрак                                         | Завтрак                | Завтрак                     | Завтрак                     | Завтрак                  | Завтрак                     | Завтрак                           | Завтрак                    | Завтрак                     |
| Каша молочная ячневая                           | Запеканка из творога   | Каша молочная рисовая       | Каша молочная пшенная       | Каша молочная кукурузная | Запеканка из творога        | Каша молочная геркулесовая        | Каша молочная пшеничная    | Каша молочная манная        |
| Кофейный напиток с молоком                      | Чай с лимоном          | Какао с молоком             | Чай с молоком               | Чай с сахаром            | Какао с молоком             | Чай с лимоном                     | Кофейный напиток с молоком | Какао с молоком             |
| Сыр                                             | Масло сливочное        | Яйцо отварное               | Сыр                         | Масло сливочное          | Яйцо отварное               | Сыр                               | Масло сливочное            | Яйцо отварное               |
| Хлеб пшеничный                                  | Хлеб пшеничный         | Хлеб пшеничный              | Хлеб пшеничный              | Хлеб пшеничный           | Хлеб пшеничный              | Хлеб пшеничный                    | Хлеб пшеничный             | Хлеб пшеничный              |
| Второй завтрак                                  | Второй завтрак         | Второй завтрак              | Второй завтрак              | Второй завтрак           | Второй завтрак              | Второй завтрак                    | Второй завтрак             | Второй завтрак              |
| Сок апельсиновый                                | Сок вишневый           | Сок яблочный                | Сок грушевый                | Сок мультифрукт          | Сок яблочный                | Сок апельсиновый                  | Сок фруктовый              | Сок мультифрукт             |
|                                                 |                        |                             |                             |                          |                             |                                   |                            |                             |
| Обед                                            | Обед                   | Обед                        | Обед                        | Обед                     | Обед                        | Обед                              | Обед                       | Обед                        |
| Кукуруза конс.                                  | Икра свекольная        | Маринад из моркови          | Огурец св.долькой           | Помидор св. долькой      | Зел.горошек кнос            | Огурец св.долькой                 | Маринад из моркови         | Кукуруза конс.              |
| Суп картофельный с макаронными изделиями        | Суп с фрикадельками    | Борщ из св.капусты          | "Ленинградский" со сметаной | Суп с домашней лапшой    | Суп сливочный с рыбой       | Щи из св. каусты со сметаной      | Свекольник                 | Суп картофельный с сайрой   |
| Мясные тефтели (п/ф высокой степени готовности) | Печень тушеная в соусе | Жаркое по-домашнему с мясом | Биточек мясной              | Рыба в сметанном соусе   | Гуляш                       | Бедро отварное с маслом сливочным | Рыба с овощами             | Котлета куриная             |
| Каша перловая                                   | Картофельное пюре      |                             | Капуста тушеная             | Картофельное пюре        | макаронные изделия отварные | Каша гречневая                    | Рис отварной               | макаронные изделия отварные |
| Кисель из кураги                                | Напиток из св.груш     | Компот из с/ф               | Компот из кураги            | Напиток апельсиновый     | Напиток из св.яблок         | кисель из кураги                  | Компот из чернослива       | Напиток апельсиновый        |
| Хлеб пшеничный                                  | Хлеб пшеничный         | Хлеб пшеничный              | Хлеб пшеничный              | Хлеб пшеничный           | Хлеб пшеничный              | Хлеб пшеничный                    | Хлеб пшеничный             | Хлеб пшеничный              |
| Хлеб ржаной                                     | Хлеб ржаной            | Хлеб ржаной                 | Хлеб ржаной                 | Хлеб ржаной              | Хлеб ржаной                 | Хлеб ржаной                       | Хлеб ржаной                | Хлеб ржаной                 |
| Полдник                                         | Полдник                | Полдник                     | Полдник                     | Полдник                  | Полдник                     | Полдник                           | Полдник                    | Полдник                     |
| Блинчики с джемом (пром.произв.)                | Мандарин               | Банан                       | Ватрушка с творогом         | Коржи молочный           | Блины со сгущ.молоком       | Груша                             | Сдоба"                     | Булочка домашняя            |
| Чай с сахаром                                   | Йогурт                 | Снежок                      | Молоко                      | Бифидок                  | Чай с сахаром               | Йогурт                            | Молоко кипяченое           | Бифидок                     |

|                           |                        |                          |
|---------------------------|------------------------|--------------------------|
| 10день                    | 11день                 | 12день                   |
| <b>Завтрак</b>            | <b>Завтрак</b>         | <b>Завтрак</b>           |
| Каша молочная "Дружба"    | Пудинг из творога      | Каша молочная кукурузная |
| Чай с сахаром             | Какао с молоком сгущ   | Какао с молоком          |
| Сыр порционный            | Масло сливочное        | Яйцо отварное            |
| Хлеб пшеничный            | Хлеб пшеничный         | Хлеб пшеничный           |
| <b>Второй завтрак</b>     | <b>Второй завтрак</b>  | <b>Второй завтрак</b>    |
| Сок виноградный           | Сок персиковый         | Сок абрикосовый          |
|                           |                        |                          |
| <b>Обед</b>               | <b>Обед</b>            | <b>Обед</b>              |
| Огурец св.долькой         | Помидор св.долькой     | Зел.горошек              |
| Супкартофельный с горохом | Суп из овощей          | Суп с клецками           |
|                           |                        |                          |
| Азу с мясом               | Печень по строгановски | Плов с мясом             |
|                           | Каша гречневая         |                          |
| Компот из с/ф             | Напиток лимонный       | Компот из чернослива     |
| Хлеб пшеничный            | Хлеб пшеничный         | Хлеб пшеничный           |
| Хлеб ржаной               | Хлеб ржаной            | Хлеб ржаной              |
| <b>Полдник</b>            | <b>Полдник</b>         | <b>Полдник</b>           |
| Мандарин                  | Коржик молочный        | Яблоко                   |
| Снежок                    | Молоко кипяченое       | Бифидок                  |