СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТО ТУ Роспотребнадзора по Ростовской области в г. Волгодонске, Дубовском, Рементиенском, Заветинском районах С.А. Аносян

УТВЕРЖДАЮ:

Зам. директора по УР иколы интерната VIII вида №14 г. Волгодойска О.А. Загребельная

14 дневное перспективное меню школы-интерната VIII вида №14 г. Волгодонска

День: Понедельник

Неделя I

Сезон: осенне-зимний

| | Возрастная категория: школьный воз | раст прожива | Ющии, прих | вые веществ | (r) | Энергетическая | | Витамин | ы (мг) | | Mı | инеральные в | | |
|-------|------------------------------------|--------------|--------------|--------------|-----------|----------------|-----------|--------------|--------|---------|--|--|-------|---------|
| N₂ | Прием пищи, наименование блюда | Macca | | | V V | ценность(ккал) | BI | C | A | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| ец. | Прием пищи, наименование олюда | порции | Б | Ж | У | ценность(ккал) | DI | | | | | | | |
| | Завтрак І | | | 10.05 | 2.1 | 132,4 | | | 59 | 0,2 | 7,6 | 48,6 | 5,8 | 0,6 |
| | Масло сливочное, сыр твердый | 10\12 | 2,93 | 13,27 | 2,1 | 325,5 | 0,026 | 0 | 0,26 | 9,7 | 5,6 | 97 | 22,45 | 0,92 |
| Г-4м | Каша молочная рисовая | 300\10\10 | 7,44 | 16,8 | 47,1 | 187 | 0,020 | 2,6 | 60 | 0,4 | | | | |
| | Какао с молоком | 200 | 4,6 | 4,6 | 27 | | 0,2 | 2,0 | - 00 | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | 0,63 | 34,8 | 164,5 | | | | 0,00 | | | | |
| | % отношение | | | | | 20% | | | | | | | | |
| | Энергетическая ценность | | | | | 809,4 | | | | | | | | |
| | Завтрак ІІ | | | | | | 0.02 | 4 | | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,9 | | 20,6 | 88 | 0,02 | 2,6 | 60 | 0,4 | | | | |
| _ | Фрукты свежие | 250 | 1,45 | 0,27 | 14,09 | 90 | 0,2 | 2,0 | 00 | 0,1 | | | | |
| | % отношение | | | | | 10% | | | | | | | | |
| _ | Энергетическая ценность | | | | | 178 | | | | | | 4 | | |
| | Обед | | | | | | | 0.0 | | 0.9 | 73,8 | 295,2 | 43,2 | 1,98 |
| 20 | Суп картофельный с горохом | 300 | 7,3 | 9 | 26 | 185 | 0,14 | 0,9 | | 0,9 | 73,6 | 275,2 | ,_ | |
| 38м | | | | | | | 200 | | | 1.04 | 27,5 | 169.9 | 34,06 | 1.96 |
| | Рыба с овощами с томатным соусом | 100\100 | 19,7 | 6,7 | | 116 | 0,1 | | | 1,04 | 35 | 163 | 68 | 2 |
| 03м | | 250 | 7,2 | 14,5 | 65,7 | 280 | 0,12 | 20 | | - 0.0 | 20 | 12 | 10 | 0,4 |
| 82м | Картофель пюре | 200 | 0,6 | | 19,9 | 78 | 0,02 | 3,6 | | 0,2 | | 65\97,5 | 14\21 | 1,1\1,6 |
| 88м | Компот из сухих плодов | 50\150 | 3,8\10,8 | 0,4\1,8 | 24,6\66,3 | 117,5\330 | 0,11\0,16 | | | 1,1\1,6 | 20\30 | 03/97,3 | 14/21 | 1,112,0 |
| | Хлеб пшеничный, ржаной | 30(130 | 5,0110,0 | 5,171,12 | | 35% | | | | | | | | |
| | % отношение | | | | | 1106,5 | | | | | | | | |
| | Энергетическая ценность | | | | | | | | | | | | | 2,8 |
| | Полдник | 200 | 6,6 | 6,4 | 8,2 | 118 | 0,02 | 4 | | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 5,5 |
| | Кисломолочный продукт | 200 | 1,44 | 0,84 | 23,33 | 100,8 | 0,075 | 25 | | | 40 | 2,75 | 22,5 | 5,5 |
| | Кондитерское изделие | 50 | 1,44 | 0,04 | 23,33 | 10% | | | | | | | | |
| | % отношение | | | | | 218,8 | | | | | | | | |
| | Энергетическая ценность | | | | | 210,0 | | | | | | | | |
| | Ужин | | | 7.05 | 0.00 | 77 | | 0.09 | 90.2 | 0,12 | 106,6 | 71,6 | 4,32 | 0,12 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,5 | 7,25 | 0,09 | 205,5 | 0,009 | 0,4 | 10 | | 64 | 172 | 32 | 1,2 |
| | Колбасное изделие отварное | 60 | 2,8 | 18,9 | 7,9 | 262,5 | 0.02 | 15,63 | 0 | 0,94 | 54,38 | 37,5 | 18,75 | 0,75 |
| 482м | Капуста тушуная | 250 | 3,13 | 9,38 | 8,13 | 291 | 0,02 | 15,05 | 21 | 0,81 | 14,62 | 46,63 | 8,37 | 0,84 |
| 239м | | 150\10 | 20,25 | 13,8 | 20,25 | | 0,02 | 0,2 | | -37-5 | 36 | 48 | | |
| 682м | | 200 | 4,6 | 4,6 | 24 | 78 188 | 0,02 | 0,4 | + | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 |
| 02.11 | Хлеб пшеничный | 80 | 6,1 | 0,72 | 39,76 | | 0,033 | | + | 0,00 | | | | |
| | % отношение | | | | | 20% | | | + | + | | | | |
| | Энергетическая ценность | | | | | 1102 | + | | | + | | | | |
| Итог | о % отношение общее | | | | | 100% | | | + | + | - | | | |
| 11101 | Энергетическая ценность | | | | | 3414,7 | | | | | + | | | |

День: Вторник Неделя I

Сезон: осенне-зимний

| No | Возрастная категория: школьный воз | Масса | | вые вещест | ва (г) | Энергетическая | | Витами | ны (мг) | | N | инеральные | вещества (м | (r) |
|--------------|------------------------------------|-----------|----------|------------|-----------|----------------|-------------|---------|----------|---------|----------|------------|--------------|-------------|
| рец. | Прием пищи, наименование блюда | порции | Б | Ж | У | ценность(ккал) | B1 | С | A | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| F | Завтрак І | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное, сыр твердый | 10\12 | 2,93 | 13,27 | 2,1 | 132,4 | i i | | 59 | 0,2 | 7,6 | 48,6 | 5,8 | 0,6 |
| Т-4м | Каша молочная манная | 300\10\10 | 5,8 | 9,2 | 31,8 | 240 | 0,026 | 0 | 0,26 | 9,7 | 5,6 | 97 | 22,45 | 0,92 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,6 | 4,6 | 27 | 267 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| 002111 | Хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | 0,63 | 34,8 | 163,5 | 0,055 | 0 | 0 | 0,55 | 20 | 32,5 | 7 | 0,55 |
| | % отношение | ,,, | | 0,00 | | 20% | .,,,,,, | | | , | | | | |
| | Энергетическая ценность | | | | | 802,9 | | | | i i | | | | |
| \vdash | Завтрак II | | | | | 002,5 | - | | | | | | | |
| | Молоко кипяченое | 200 | 5,6 | 18,4 | 9,4 | 116 | 0,02 | 2,6 | 40 | | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| - | | 50 | 1,44 | 0,84 | 23,33 | 100,8 | 0,075 | 25 | 0 | 0 | 40 | 2,75 | 22,5 | 5,5 |
| \vdash | Кондитерские изделия | 30 | 1,44 | 0,84 | 23,33 | 10% | 0,075 | | | _ · | 10 | | | |
| - | % отношение | | | | | 216,8 | | | | | | | | |
| - | Энергетическая ценность | | | _ | | 210,6 | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| | Борщ из свежей капусты с | 200 | | 6 | 23 | 216 | 0,075 | 7,2 | 0 | 0,45 | 21 | 123 | 22,5 | 0,75 |
| 110л | картофелем | 300 | 3,2 | 6 | 23 | 210 | 0,073 | 1,2 | <u> </u> | 0,45 | | 123 | 22,3 | 0,73 |
| 1,20 | Кортофельная запиканка с мясом | 2/9/5 | 1 1 | 0.2 | 22.4 | 322,1 | 0,12 | 0,9 | 0 | 0,6 | 1,7 | 14,6 | 22 | 1,6 |
| 430м | | 268/5 | 0,22 | 8,2 | 32,4 | 19 | 0,12 | 5 | 0 | 0,0 | 23 | 24 | 14 | 0,6 |
| 17л | Овощи | 100 | | , , | 1,6 | 78 | 0,02 | 3,6 | 0 | 0,2 | 20 | 12 | 10 | 0,4 |
| 588м | Компот из сухих фруктов | 200 | 0,6 | 0 | | 117,5\330 | 0,02 | 0 | 0 | 1,1/1,6 | 20/30 | 65/97,5 | 14/21 | 1,1/1,6 |
| ļ | Хлеб пшеничный, ржаной | 50\150 | 3,8\10,8 | 0,4\1,8 | 24,6\66,3 | 35% | 0,11\0,16 | | | 1,1/1,0 | 20/30 | 03/91,3 | 14/21 | 1,1/1,0 |
| <u> </u> | % отношение | | | - | | | | | <u> </u> | - | | | - | |
| <u> </u> | Энергетическая ценность | | | | | 1082,6 | | | <u> </u> | | | | | |
| | Полдник | | | | | 105 | 0.0 | 2.6 | - (0 | 0.4 | | 0 | 0 | 0 |
| | Мороженое | 100 | 7,8 | 18 | 33 | 125 | 0,2 | 2,6 | 60 | 0,4 | 20 | 12 | 10 | 0,4 |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,9 | | 20,6 | 88 | 0,02 | 3,6 | | 0,2 | | 12 | 10 | 0,4 |
| | % отношение | | | | | 10% | | | | _ | | | | |
| | Энергетическая ценность | | | | | 213 | | | | - | | | | |
| | Ужин | | | | ļ | | | | | | 1066 | 51.6 | 4.22 | 0.12 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,15 | 7,25 | 0,09 | 77 | 0,01 | 0,09 | 90,2 | 0,12 | 106,6 | 71,6 | 4,32 | 0,12 |
| 284м | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,25 | 6,15 | 22,5 | 202,5 | 0,04 | 1 | 0 | 0 | 24 | 118 | 21 | 0,3 |
| 77л | Овощи | 100 | 0,07 | 0 | 1,44 | 15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 23 | 24 | 14 | 0,6 |
| 413a | Колбасные из-я отварные | 100 | 2,8 | 18,9 | 7,9 | 205,5 | 0,13 | | | 0,27 | 23,33 | 210,6 | 13,33 | 1,2 |
| 2 39м | Сырники со сметаной | 150\20 | 16,35 | 16,2 | 31,8 | 413 | 0,09 | 0,4 | 10 | 0 | 64 | 172 | 32 | 1,2 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,9 | 5 | 27 | 187 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6,08 | 0,72 | 39,76 | 188 | 0,055 | 0 | 0 | 0,55 | 20 | 32,5 | 7 | 0,55 |
| | Энергетическая ценность | | | | | 1288 | | | | | | | | |
| Итого | % отношение общее | | | | | 100% | | | ļ | | | ļ | | |
| | Энергетическая ценность | <u> </u> | | <u> </u> | <u></u> | 3603,3 | <u> </u> | <u></u> | | L | <u> </u> | <u> </u> | L | |

День: Среда Неделя І

Сезон: осенне-зимний

| No | Возрастная категория. Школьный воз | Macca | Пише | вые вещест | ва (г) | Энергетическая | | Витамин | ны (мг) | | M | Іинеральные | вещества (м | г) |
|-------------|------------------------------------|--|--|--|--------|--|-----------|------------|----------|---------|---------------|-------------|-------------|---------|
| | Прием пищи, наименование блюда | порции | Б | Ж | У | ценность(ккал) | B1 | С | A | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| рец. | 2 Y | порции | | | | 2011100120(1111112) | | _ <u>~</u> | | | | | | |
| | Завтрак І | 10 | 0,15 | 7,25 | 0,09 | 77 | | 0,09 | 90,2 | 0,12 | 106,6 | 71,6 | 4,32 | 0,12 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,13 | 1,23 | 0,07 | | | 0,05 | >0,2 | 0,12 | 100,0 | , -,- | | |
| г-4м | Каша молочная пшеничная жидкая | 300\10\10 | 12 | 5,4 | 50 | 306 | | | 0,26 | 97 | 56 | 97 | 22,45 | 0,92 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,6 | 4,6 | 24 | 78 | | | | | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | 0,63 | 34,8 | 164,5 | | | | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 |
| | % отношение | | | | | 20% | | | | | | | | |
| | Энергетическая ценность | | | · | | 625,5 | A | | | | | | | |
| | Завтрак II | | | | | | | | | | | | | |
| | Какао с молоком | 200 | 4,6 | 4,6 | 27 | 187 | | | | | | | | |
| | Кондитерские изделия с маслом и | | .,- | | | | | | | | | | | |
| | сыром | 50\10\12 | 4,6 | 4,6 | 28 | 178 | 0,09 | 10 | 60 | 0,7 | 27,5 | 43,5 | 14 | 2,6 |
| | Колбаса п/к | 20 | 8,33 | 26,38 | 39,15 | 389,9 | | | | | | | | |
| | | 20 | 0,55 | 20,50 | 35,10 | 10% | | | | | | | | |
| | % отношение | | | | | 754,9 | | | | | | | | |
| | Энергетическая ценность | | | | | 1 70.35 | | | | | | | | |
| | Обед | - | | | | | | | | | | | | |
| | Рассольник Ленинградский со | 200/10 | 3 | 5.4 | 21,12 | 147,6 | 0,075 | 7,2 | | 0,45 | 21 | 123 | 22,5 | 0,75 |
| 138м | сметаной | 300\10 | 28,93 | 5,4 15,93 | 25,38 | 406,25 | 0,073 | 7,2 | | 0,45 | - | 125 | | |
| | Жаркое по домашнему | 75\250 | | 13,93 | 1,44 | 15 | | 5 | | | 23 | 24 | 14 | 0,6 |
| 17л | Овощи | 100 | 0,07 | | | | 0.00 | | | 0.0 | 20 | 12 | 10 | 0,4 |
| | Компот | 200 | 0,6 | | 31,6 | 78 | 0,02 | 3,6 | | 0,2 | | 65\97,5 | 14\21 | 1,1\1,6 |
| | Хлеб пшеничный, ржаной | 50\150 | 3,8\10,8 | 0,4\1,8 | 24,6 | 117,5\330 | 0,11\0,16 | | | 1,1\1,6 | 20\30 | 65/97,5 | 14\21 | 1,1\1,0 |
| | % отношение | <u></u> | | | | 35% | | | ļ | | | | | |
| | Энергетическая ценность | | | | | 1094,35 | | | ļ | | | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | 10 | 0.4 |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,9 | | 20,6 | 88 | 0,02 | 3,6 | | 0,2 | 20 | 12 | 10 | 0,4 |
| | Конфеты шоколадные | 30 | 0,12 | | 22,4 | 86,7 | | | | | _ | | | |
| | % отношение | | | | | 10% | | | ļ | | | | | |
| | Энергетическая ценность | Ī | | | | 174,7 | | |] | | | | | |
| | Ужин | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 10 | 0,5 | 7,25 | 0,09 | 77 | | 0,09 | 90,2 | 0,12 | 106,6 | 71,6 | 4,32 | 0,12 |
| | Оладьи из печени | 100 | 18,8 | 17,1 | 6,9 | 259 | | | | | | | | |
| 482м | Капуста тушуная | 250 | 10,75 | 21,25 | 27,5 | 232,5 | 0,02 | 15,63 | 0 | 0,94 | 54,38 | 37,5 | 18,75 | 0,75 |
| .02111 | Котлеты свекольные со сметаной | 150\10 | 11,1 | 21,75 | 35,1 | 384 | | | | | | | | |
| 685л | Чай с сахаром и лимоном | 200\7 | 2 | 0 | 16 | 60 | 2 | 2,6 | 60 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 3037 | Хлеб пшеничный | 80 | 6,1 | 0,72 | 39,76 | 188 | 0,055 | | | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 |
| | % отношение | | | -, | 1 | 20% | | | <u> </u> | | | | | |
| | Энергетическая ценность | | 1 | | † | 1200,5 | | | | | | | | |
| Итого | % отношение общее | | | | †· | 100% | | | | | | | | |
| 111010 | Энергетическая ценность | + | † | 1 | - | 3849,95 | <u> </u> | | | | | | | |

День: Четверг Неделя I

Сезон: осенне-зимний

| No | Возрастная категория, школьный воз | Macca | | евые вещест | тва (г) | Энергетическая | | Витами | ны (мг) | | N | Іинеральные | вещества (м | иг) |
|-------|-------------------------------------|-----------|---------|-------------|------------|----------------|-----------|--------|---------|---------|-------|-------------|-------------|----------|
| рец. | Прием пищи, наименование блюда | порции | Б | Ж | У | ценность(ккал) | B1 | С | A | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| | Завтрак І | | | | <u> </u> | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное, колбаса п/к | 10\20 | 4,17 | 19,37 | 5,42 | 181 | 0,1 | 0,9 | 100,2 | 0,2 | 106,6 | 71,6 | 4,5 | 1,12 |
| | Каша молочная пшеная жидкая | 300\10\10 | 12 | 5,4 | 50 | 306 | 14 | 0 | 0 | 1,5 | 28 | 11 | 40 | 1,2 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,6 | 4,6 | 24 | 78 | 0,02 | 0,2 | 0 | 0 | 36 | 48 | 0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | 0,63 | 34,8 | 164,5 | 0 | 0 | 0 | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 |
| | % отношение | | | | | 20% | | | | | - | | | |
| | Энергетическая ценность | | | | | 729,5 | | | | | | 7 | | |
| | Завтрак II | | | | | , , | | | | | | | _ | |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,9 | 0 | 20,6 | 88 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| | Яблоко свежее | 300 | 1,2 | 0 | 33,9 | 135 | 0,2 | 2,6 | 60 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | % отношение | | | | | 10% | | , | | | | | | |
| | Энергетическая ценность | | | | | 223 | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| | Суп картофельный с фрикадельками | 300\50 | 2,4 | 2,88 | 17,76 | 108 | 0,12 | 0,8 | | 0,8 | 72 | 293 | 42,5 | 49 |
| 430м | Голубцы ленивые с соусом | 170/50 | 7,6 | 6,7 | 10 | 127,8 | 0,02 | 0,9 | 0 | 0,6 | 1,7 | 14,6 | 22 | 4,6 |
| 750M | Каша перловая | 150 | 3 | 5,85 | 21,3 | 151,5 | 0,06 | 0,7 | 0 | 23 | 25 | 37,9 | 10,6 | 0,4 |
| 17л | Овощи | 100 | 0.12 | 129 | 24 | 104 | 0.03 | 6,6 | | 3 | 39 | 59 | 18 | 6,6 |
| 588м | Компот из сухих плодов | 200 | 0,6 | 12) | 19,9 | 78 | 0,02 | 3,6 | | 0,2 | 20 | 12 | 10 | 0,4 |
| 500M | Хлеб пшеничный, ржаной | 50/150 | 38/10,8 | 0,4/1,8 | 24,6/66,3 | 117,5/330 | 0,11/0,16 | 3,0 | | 1,1/1,6 | 20/30 | 65/97.5 | 14/21 | 1,1/1,6 |
| | % отношение | 20,120 | 20,10,0 | 0, 17 1,0 | 2 1,0/00,5 | 35% | 0,2270,20 | | - | 1,1,1,0 | 20.00 | 00.177,0 | | -,,,,,,, |
| | Энергетическая ценность | | | | | 1016,8 | | | | | | | | |
| | Полдник | | | | | 1010,0 | | | | | | | | |
| | Молоко кипяченое | 200 | 5,6 | 18,4 | 9,4 | 116 | 0,02 | 2,6 | 40 | | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| | Кондитерские изделия | 50 | 0,32 | 0 | 59,84 | 231,2 | 0,09 | 10 | 60 | 0.7 | 27.5 | 43,5 | 14 | 2,6 |
| | % отношение | | - , | | | 10% | | | | | | | | |
| | Энергетическая ценность | | | | | 347,2 | | | | | | | | |
| | Ужин | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное, сыр твердый | 10\12 | 2,93 | 13,27 | 2,1 | 132,4 | | | 59 | 0,2 | 7,6 | 48,6 | 5,8 | 0,6 |
| 482м | Картофель пюре | 200 | 4,2 | 6,9 | 33,42 | 168 | 0,3 | 6,9 | | 0,3 | 36 | 162 | 66 | 24 |
| Т.25м | Сельдь, луком маслом | 100/5/20 | 9 | 14,2 | 2,8 | 178 | 0,04 | 3,6 | 20 | 2,4 | 49 | 144 | 23 | 1,4 |
| | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,08 | 0 | 100 | 2 | 22 | 77 | 5 | 1 |
| | Зеленый горошек | 50 | 3,15 | 0 | 3,25 | 20 | 0,06 | 5 | 0 | 0,1 | 10 | 31 | 10 | 0,4 |
| 685л | Чай с сахаром и молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 17,34 | 89,32 | 2 | 2,6 | 60 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6,1 | 0,72 | 39,76 | 188 | 0,055 | | | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 |
| | % отношение | | | | | 20% | | | | | | | | |
| | Энергетическая ценность | | | | | 650,72 | | | | | | | | |
| Итого | % отношение общее | | | | | 100% | | | | | | | | |
| | Энергетическая ценность | | | | | 2967,22 | | | | | | | | L |

День: Пятница

Неделя І

Сезон: осенне-зимний

| No | возрастная категория, школьный воз | Macca | | вые вещест | ва (г) | Энергетическая | | Витами | ны (мг) | | N | инеральные | вещества (м | г) |
|----------|------------------------------------|-----------|----------|------------|-----------|----------------|-------------|--------|--|----------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | Прием пищи, наименование блюда | порции | Б | Ж | y | ценность(ккал) | B1 | C | Â | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| рец. | | порции | В | | , | | - 2. | | | | | | | |
| | Завтрак І | 10\20 | 4,17 | 19,37 | 5,42 | 181 | | 0,09 | 90,2 | 0,12 | 106,6 | 71,6 | 4,32 | 0,12 |
| | Масло сливочное, колбаса п/к | | 12 | 5,4 | 50 | 306 | 0,06 | 0 | 0 | 2,3 | 25 | 37,9 | 10,6 | 0,4 |
| | Каша молочная гречневая | 300\10\10 | 4,6 | 4,6 | 24 | 84 | 0,02 | 0,2 | | | 36 | 48 | | |
| 582м | Кофейный напиток с молоком | 200 | 5,32 | 0,63 | 34,8 | 164,5 | 0,02 | | | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 3,32 | 0,03 | 34,6 | 20% | | | - | 0,55 | 10 | | - | |
| | % отношение | | | | | | | | - | | | | | |
| | Энергетическая ценность | | | | | 735,5 | | | | | | | | |
| | Завтрак II | | | | 20.6 | 20 | | 0.00 | 90,2 | 0,12 | 106,6 | 71,6 | 4,32 | 0,12 |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,9 | | 20,6 | 88 | | 0,09 | | | 100,0 | 71,0 | 7,52 | 0,12 |
| | Яблоко свежее | 250 | 1 | | 28,3 | 112,5 | 0,2 | 2,5 | 60 | 0,4 | | | | |
| | % отношение | | | | | 10% | | | | - | | | | |
| | Энергетическая ценность | | | | | 200,5 | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | 20.5 | 0.76 |
| ТТК | Свекольник с яйцом со сметаной | 300\10 | 4,8 | 7,8 | 20,4 | 163 | 0,075 | 7,2 | 0 | 0.45 | 22 | 12,3 | 22,5 | 0,75 |
| 401м | Птица тушеные в соусе | 100\50 | 6,5 | 5,9 | 9,4 | 219 | 0,12 | 0,9 | 0 | 0,6 | 1,7 | 14,6 | 2,2 | 1,6 |
| | Рагу из овощей | 250 | 4,5 | 10,17 | 65,2 | 235 | | 5 | | | 23 | 24 | 14 | 0,6 |
| 588м | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | | 19,9 | 78 | 0,02 | 3,6 | | 0,2 | 20 | 12 | 10 | 0,4 |
| JOOM | Хлеб пшеничный, ржаной | 50\150 | 3,8\10,8 | 0,4\1,8 | 24,6\66,3 | 117,5\330 | 0,11\0,16 | | | 1,1\1,6 | 20\30 | 65\97,5 | 14\21 | 1,1\1,6 |
| | % отношение | - | | | | 35% | | | | | | | | |
| | Энергетическая ценность | | | | | 1142,5 | | | | | | | | |
| _ | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | Полдник | | | | | 412 | 7.5 | 25 | 0 | 0 | 40 | 2,75 | 22,5 | 5,5 |
| 698л | Запеканка творожная со сметаной | 150\20 | 25 | 19,6 | 33 | 413 | 75 | 25 | 1 | U | 40 | 2,73 | 22,3 | 3,3 |
| | Снежок | 240 | 4,65 | 7,6 | 9,74 | 140,2 | | | | <u> </u> | | | | |
| | % отношение | <u> </u> | | | | 10% | ļ | | | | | - | | |
| | Энергетическая ценность | | <u></u> | | | 553,2 | | | ļ | | | | | |
| | Ужин | | | | | | | | 1 | | | 10.6 | 5,8 | 0,6 |
| | Масло сливочное, сыр твердый | 10\12 | 2,93 | 13,27 | 2,1 | 132,4 | ļ | | 59 | 0,2 | 7,6 | 48,6 | | 1,2 |
| 413a | Котлета из рыбы | 100 | 12,5 | 6,7 | 0 | 120 | 0,13 | | | 0,27 | 23,33 | 210,6 | 13,33 | |
| 472м | Капуста тушеная | 250 | 10,75 | 21,25 | 27,5 | 232,5 | | 1,25 | 16,69 | 0,5 | 60,55 | 44 | 30 | 14,5 |
| 682м | Оладьи с повидлом | 75\20 | 4,1 | 5,3 | 37,15 | 208,5 | 0,14 | 59 | 0 | 1,78 | 225,4 | 352,4 | 53,4 | 1,068 |
| 685л | Чай с сахаром и молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 17,34 | 58 | 2 | 2,6 | 60 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6,1 | 0,72 | 39,76 | 188 | 0,055 | | | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 |
| | % отношение | | | | | 20% | | | | | | ļ | | |
| | Энергетическая ценность | 1 | | | | 939,4 | | | | | | | | |
| Итого | % отношение общее | † | | | | 100% | | | | | <u> </u> | | | |
| 111010 | Энергетическая ценность | | | | | 3571,1 | | | | | | 1 | | <u> </u> |

День: Суббота Неделя I

Сезон: осенне-зимний

| | = opini anteropini anterbribin bes | paer apondin | seroughi, upi | ACCTO STREET | | | | | | | | | | |
|-------|---|--------------|---------------|---------------------------------------|--------------|----------------|-----------|----------------|--|--|--------------|--|-------------|--|
| No | Прием пищи, наименование блюда | Macca | Пищ | евые вещест | гва (г) | Энергетическая | | Витами | іны (мг) | | N | Линеральные | вещества (м | иг) |
| рец. | прием пищи, паименование олюда | порции | Б | Ж | У | ценность(ккал) | B1 | С | A | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| | Завтрак І | | | | | | | * | | 1 | | | | |
| | Масло сливочное, сыр твердый | 10\12 | 2,93 | 13,27 | 2,1 | 132,4 | 0 | 0 | 59 | 0,2 | 7,6 | 48,6 | 5,8 | 0,6 |
| т4м | Каша молочная дружба | 300 | 7,44 | 16,8 | 47,1 | 325,5 | 0,025 | | 0,25 | 9,5 | 5,5 | 95 | 22 | 0,9 |
| 617м | Яблоко запеченное с сахаром и изюмом | 190 | 0,8 | 0 | 22,6 | 92 | 0,2 | 50 | 0,35 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 682м | Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,6 | 4,6 | 24 | 78 | 0,02 | 0,2 | 0 | 0 | 36 | 48 | 0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | 0,63 | 34,8 | 164,5 | 0 | 0 | 0 | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 |
| | % отношение | | | · · · · · · · · · · · · · · · · · · · | | 20% | | | <u> </u> | ,,,,,, | 1 | 02,0 | | 0,55 |
| | Энергетическая ценность | | | | | 792,4 | | | | | | | | |
| | Завтрак II | - | <u> </u> | | | 792,1 | | · | | | | | | |
| | Молоко кипяченое | 200 | 5,6 | 18,4 | 9,4 | 116 | 0 | 2,6 | 40 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| | Кондитерские изделия | 50 | 0,32 | 0,9 | 59,84 | 231,2 | 0,09 | 10 | 60 | 0,7 | 27,5 | 43,5 | 14 | 2,6 |
| | % отношение | | 0,02 | 0,2 | 5,,0. | 10% | 0,07 | 10 | - 00 | 0,7 | 21,5 | 73,3 | 14 | 2,0 |
| | Энергетическая ценность | | | | | 347,2 | | | <u> </u> | | | | | |
| | Обед | - | | | | 317,2 | | | | | 1 | - | | |
| 135м | суп картофельный с макаронными изделиями | 300 | 1,2 | 1,44 | 8,85 | 128 | 0,075 | 7,2 | 0 | 0,45 | 21 | 123 | 22,5 | 0,75 |
| 449-м | Плов из цыплят | 100/200 | 21,5 | 10,5 | 53,1 | 399 | 0,09 | 11,1 | 0 | 0 | 13 | 213 | 25 | 3 |
| 17л | Овоши | 100 | 0,12 | 129 | 24 | 104 | 0,03 | 6,6 | 0 | 3 | 39 | 59 | 18 | 6,6 |
| | Компот из сухих плодов | 200 | 0,6 | 0 | 19,9 | 78 | 0,02 | 3,6 | 0 | 0,2 | 20 | 12 | 10 | 0,0 |
| | Хлеб пшеничный, ржаной | 50/150 | 3,8/10,8 | 0,4/1,8 | 24,6/66,3 | 117,5/330 | 0,11/0,16 | 0 | 0 | 1,1/1,6 | 20/30 | 65/97,5 | 14/21 | 1,1/1,6 |
| | % отношение | 00.100 | 2,6,70,0 | 0, 11,0 | 21,0,00,5 | 35% | 0,1170,10 | | - | 1,1/1,0 | 20/30 | 03/91,3 | 14/21 | 1,1/1,0 |
| | Энергетическая ценность | | | | | 1156,5 | | | | | | | | |
| | Полдник | | - | | | 1130,3 | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,9 | 0 | 20,6 | 88 | 0,075 | 25 | 0 | 0 | 40 | 2,75 | 22,5 | 5,5 |
| | Фрукты свежие | 250 | 2,25 | 0 | 21 | 92 | 0,073 | 2,5 | 50 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | % отношение | | | <u> </u> | | 10% | 0,2 | | - 30 | 0,4 | 0 | | 0 | \vdash |
| | Энергетическая ценность | | | | | 180 | | | | <u> </u> | | | _ | - |
| | Ужин | | | - | | 100 | | | | | | | | - |
| | Масло сливочное | 10 | 0,5 | 7,25 | 0,09 | 77 | | 0,09 | 90,2 | 0,12 | 106,6 | 71,6 | 4,32 | 0,12 |
| 423-м | Тефтели говяжьи с соусом | 115/50 | 10,1 | 14,9 | 0 | 262 | 0,09 | 0,07 | 21 | 0,12 | 14,62 | 46,63 | 8,37 | 0,12 |
| | Картофель в молоке | 200 | 5,4 | 7,6 | 32,6 | 222 | 0,02 | 17,7 | 0 | 1,5 | 54,5 | 37,5 | 18,75 | 0,84 |
| 77л | Икра свекольная | 100 | 2,4 | 7,6 | 13 | 132 | 0,02 | 9,25 | 6,69 | 0,25 | 66,63 | 140 | 50 | 16,25 |
| | Кисель плодово-ягодный | 200 | 0 | 0 | 26,8 | 109 | 0,23 | 22 | 0,09 | 0,23 | 11 | 0,1 | 3 | 0,1 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6,1 | 0,72 | 39,76 | 188 | 0,055 | $\frac{22}{0}$ | 0 | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,1 |
| | % отношение | | 5,1 | 0,72 | 37,70 | 20% | 0,055 | | <u> </u> | 0,55 | 10 | 32,3 | | - 0,55 |
| | Энергетическая ценность | | | | 1 | 990 | - | - | | | | | | |
| Итого | % отношение общее | | 1.0 | | | | | | | | | | · | |
| | | | | | | | | | - | | | | | \vdash |
| Итого | % отношение общее Энергетическая ценность | | | | | 100% 3466,1 | | | | | | | | |

День: Воскресенье

Неделя I

Сезон: осенне-зимний

| № — | Macca | | вые вещест | ва (r) | Энергетическая | | Витами | іны (мг) | | M | инеральные | вещества (м | г) |
|-------------------------------------|-----------|----------|------------|-----------|----------------|--------------|--------------|--------------|--|-------|--------------|-------------|--|
| рец. Прием пищи, наименование блюда | порции | Б | Ж | У | ценность(ккал) | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак І | | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное, сыр твердый | 10\12 | 2,4 | 19,27 | 26 | 138,4 | | | 59 | 0,2 | 7,6 | 48,6 | 5,8 | 0,6 |
| 4м Каша молочная дружба | 300\10\10 | 12 | 15 | 63 | 440 | 0,026 | | 0,26 | 9,7 | 5,6 | 97 | 22,45 | 0,92 |
| Яблоко запеченное с сахаром и | | | | | | | | | | | | | |
| 517м изюмом | 190 | 0,8 | | 22,6 | 92 | 0,2 | 50 | 0,35 | | | | | |
| 82м Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,6 | 4,6 | 24 | 187 | 0,02 | 0,2 | | | 36 | 48 | | |
| Хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | 0,63 | 34,8 | 227 | | | | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 |
| % отношение | | | - | | 20% | | | | | | | | |
| Энергетическая ценность | | | | | 1084,4 | | | | | | | | *** |
| Завтрак II | | | | | | | | l | | | | | |
| Виноград | 250 | 1,5 | 1,5 | 38,5 | 180 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| % отношение | | | | | 10% | | | | | | | | |
| Энергетическая ценность | | | | | 180 | | | <u> </u> | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 35л Борщ со сметаной | 300\10 | 3,2 | 6 | 23 | 216 | 0,075 | 7,2 | 0 | 0,45 | 21 | 123 | 22,5 | 0,75 |
| 448м Цыпленок жаркое по дом. | 100 | 16,5 | 11,9 | 0 | 166,2 | 0,12 | 0,9 | 0 | 0,6 | 1,7 | 14,6 | 22 | 1,6 |
| 143м Картофель тушен по дом. | 250 | 4,2 | 6,9 | 33,42 | 168 | | | | | | | | |
| 77м Икра свекольная | 100 | 15,9 | 16,05 | 31,65 | 168 | 0,02 | 5 | 0 | 0 | 23 | 24 | 14 | 0,6 |
| Кисель плодово-ягодный | 200 | | | 26,8 | 109 | | 22 | ļ | | 11 | 0,1 | 3 | 0,1 |
| Хлеб пшеничный, ржаной | 50\150 | 3,8\10,8 | 0,4\1,8 | 24,6\66,3 | 117,5\330 | 0,11\0,16 | | | 1,1\1,6 | 20\30 | 65\97,5 | 14\21 | 1,1\1,6 |
| % отношение | | | | | 35% | | | | | | | | |
| Энергетическая ценность | | | | | 1274,7 | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | _ | | <u> </u> | | |
| Чай с сах и лимоном | 200\7 | 0,2 | 0 | 16 | 60 | 0,2 | 2,6 | 60 | 0,4 | | | | _ |
| Зефир | 25 | 0,15 | 0 | 21,2 | 84 | | | | <u> </u> | | | | |
| % отношение | | | | | 10% | | | | | | | | |
| Энергетическая ценность | | | | | 144 | | | - | | | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | - | 40.6 | 58 | 0,6 |
| Масло сливочное, колбаса п/к | 10\13 | 3,2 | 14,9 | 4,16 | 139,2 | 0,1 | 0 | 59 | 0,2 | 7,6 | 48,6 | 38 | 0,0 |
| 472м Картофельное пюре | 200 | 4,17 | 12,24 | 31,3_ | 246,26 | | | | | | | | |
| Т.25м Сельдь, луком маслом | 45\20\5 | 4,5 | 7,1 | 1,4 | 89 | | | | - | - | 170 | 22 | 12 |
| Зеленый горошек консерв. | 450 | 3,6 | 0,1 | 9,8 | 55 | 0,09 | 0,4 | 10 | 0 | 64 | 172 | 32 | 2,8 |
| Сок фруктовый | 200 | 0,9 | | 20,6 | 88 | 0,02 | 4 | | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 0,55 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 1,3 | 8,3 | 28,1 | 227 | 0,055 | <u> </u> | | 0,55 | 10 | 32,5 | ' | 0,33 |
| Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | | <u> </u> | | | ļ | | <u> </u> | |
| % отношение | | | | ↓ | 20% | | | - | | | | - | |
| Энергетическая ценность | | ļ | | ļ — | 907,46 | <u> </u> | | - | + | - | | | |
| Итого % отношение общее | | | | | 100% | - | | + | | - | | | |
| Энергетическая ценность | _1 | | <u> </u> | <u> </u> | 3590,56 | <u> </u> | <u></u> | | | | <u> </u> | L | |

День: Понедельник Неделя II

Сезон: осенне-зимний

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Macca | | цевые вещес | | Энергетическая | | Витам | ины (мг) | | 1 | Минеральны | вещества (| мг) |
|-----------|--|--------|----------|-------------|--|----------------|-------------|------------|-------------|---------|-------|--|------------|--------------|
| рец. | Завтрак І | порции | Б | Ж | У | ценность(ккал) | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | Масло сливочное, сыр твердый | 10/12 | 2.02 | 10.05 | | | | | | | | | | |
| _ | Пудинг манный с повидлом | 10\12 | 2,93 | 13,27 | 2,1 | 132,4 | | | 59 | 0,2 | 7,6 | 48,6 | 5.8 | 0,6 |
| _ | Кисель плодово-ягодный | 200\30 | 10,6 | 14,6 | 61,6 | 414 | 0,006 | | | 2,3 | 25 | 37,9 | 10,6 | 0.4 |
| | Хлеб пшеничный | | | | 26,8 | 109 | | 22 | | | 11 | 0,1 | 3 | 0,1 |
| _ | | 70 | 5,32 | 0,63 | 34,8 | 164,5 | | | | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 |
| _ | % отношение | | | | | 20% | | | | | | | | 0,55 |
| | Энергетическая ценность | | | | | 819,9 | | | | | | | | _ |
| | Завтрак II | | | | | | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,9 | | 20,6 | 88 | 0,02 | 3,6 | | 0.2 | 20 | 12 | 10 | 0.4 |
| | Фрукты всежие | 250 | 1 | | 28,3 | 112,5 | 0.2 | 2,6 | 60 | 0,4 | 20 | 12 | 10 | 0,4 |
| | % отношение | | | | | 10% | | | - 00 | 0,4 | | | | |
| | Энергетическая ценность | | | | | 200,5 | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | ,- | | | | | | | | |
| 135м | суп картофельный с макаронными изделиями | 300 | 1,2 | 1,44 | 8,85 | 128 | 0,075 | 7,2 | | 0,45 | 21 | 123 | 22,5 | 0,75 |
| 172м | Картофель тушеный в молоке | 200 | 4,8 | 9,84 | 38,8 | 266,4 | | 1,25 | 16.60 | | | | | |
| 403м | Цыплята отварные | 100 | 16,5 | 11,3 | 30,0 | 166,2 | 0.12 | 0.9 | 16,69 | 0,5 | 60,55 | 44 | 30 | 14,5 |
| 7л | Овощи | 100 | 0,12 | 129 | 24 | 104 | 0,12 | | | 0,6 | 17 | 14,6 | 2,2 | 1,6 |
| 88м | Компот из сухих плодов | 200 | 0.6 | | 19,9 | 78 | 0,03 | 6,6 3,6 | | 3 | 39 | 59 | 18 | 6,6 |
| | Хлеб пшеничный, ржаной | 50\150 | 3,8\10,8 | 0,4\1,8 | 24,6\66,3 | 117,5\330 | | 5,0 | | 0,2 | 20 | 12 | 10 | 0,4 |
| | % отношение | | 2,0110,0 | 0,411,0 | 24,0100,3 | 35% | 0,11\0,16 | | | 1,1\1,6 | 20\30 | 65\97,5 | 14\21 | 1,1\1,6 |
| | Энергетическая ценность | | | | | 1190,1 | | | | | | | | |
| | Полдник | | | | | 1190,1 | | | | | | | | |
| | Кисломолочный продукт | 200 | 6.6 | 6,4 | 8,2 | 118 | 0.02 | | | | | | | |
| | Кондитерское изделие | 50 | 1,44 | 0,84 | 23,33 | 100,8 | 0,02 | 4 | | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| | % отношение | | 1,11 | 0,04 | 23,33 | | 0,075 | 25 | | | 40 | 2,75 | 22,5 | 5,5 |
| | Энергетическая ценность | | | | | 10% | | | | | | | | |
| | Ужин | | | | | 218,8 | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 10 | 0.15 | 7,25 | 0,09 | 77 | | | | | | | | |
| | Капуста тушеная | 350 | 27,55 | 38.39 | | 77 | | 0,09 | 90,2 | 0,12 | 106,6 | 71,6 | 4,32 | 0,12 |
| 13a | Колбасные из-я отварные | 50 | 9,15 | 18,9 | 27,5 | 452,5 | 0,02 | 17,7 | | 1,5 | 54,5 | 37,5 | 18,75 | 0,75 |
| | | | 7,13 | 10,9 | 0 | 205,5 | 0,13 | | | 0,27 | 23,33 | 210,6 | 13,33 | 1,2 |
| | Творожная запеканка со сметаной | 150\10 | 25 | 19,6 | 33 | 413 | 0,14 | 59 | 0 | 1,78 | 225,4 | 352,4 | 53,4 | 1,068 |
| 42м | Какао с молоком | 200 | 4,6 | 4,6 | 27 | 187 | 0,2 | 2,6 | 60 | 0,4 | | | | 195.000 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6,1 | 0,72 | 39,76 | 188 | 0,055 | -30 | | 0,55 | 10 | 32.5 | 7 | 0.55 |
| | % отношение | | | | | 20% | -, | | | 0,00 | 10 | 32,3 | | 0,55 |
| | Энергетическая ценность | | | | | 1523 | | | | | | | | |
| | % отношение общее | | | | | 100% | | | | | | | | |
| | Энергетическая ценность | | | | | 3952,3 | | | | | | | | |

День: Вторник Недел**я** II

Сезон: осенне-зимний

| рец. | Прием пищи, наименование блюда | Macca | | цевые веще | ства (г) | Энергетическая | | Витам | ины (мг) | | | Marriage | | |
|------------|---|-----------|----------|------------|--------------|----------------|-----------|--------------|-------------|---------|-------|----------------|-------|--|
| peri. | Завтрак І | порции | Б | Ж | У | ценность(ккал) | B1 | C | A | Е | | Минеральны | | (Mr) |
| | | 40145 | | | | | | | Λ | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Т-4м | Масло сливочное, сыр твердый Каша молочная рисовая | 10\12 | 2,93 | 13,27 | 2,1 | 132,4 | | | 59 | 0,2 | | | | |
| 82м | Каша молочная рисовая | 300\10\10 | 7,44 | 16,8 | 47,1 | 325,5 | 0.026 | 0 | 0,26 | 9,7 | 7,6 | 48,6 | 5,8 | 0,6 |
| 02M | Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,6 | 4,6 | 24 | 78 | 0,02 | 0.2 | 0,20 | 9,7 | 5,6 | 97 | 22,45 | 0,92 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | 0,63 | 34,8 | 164,5 | - 0,02 | 0,2 | | 0.55 | 36 | 48 | | |
| | % отношение | | | | | 20% | | | | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 |
| | Энергетическая ценность | | | | | 700,4 | | | - | | | | | |
| | Завтрак II | | | | | 700,4 | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 200 | 0.9 | | 20,6 | 88 | 0.00 | | | | | | | |
| | Фрукты свежие | 250 | 1,45 | 0,27 | 14,09 | 90 | 0,02 | 4 | | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| | % отношение | | | 0,27 | 14,07 | 10% | 0,2 | 2,6 | 60 | 0,4 | | | | |
| | Энергетическая ценность | | | | | 178 | | | | | | | | |
| | Обед | | | <u> </u> | | 1/8 | | <u> </u> | | | | | | |
| | Суп картофельный с | 200: | 1,1 | | | | | | | | | | | |
| | фрикадельками | 300\50 | 2,4 | 2,88 | 17,76 | 108 | 0,12 | 0,8 | | 0,8 | 70 | | | |
| | Котлета из говядины | 100 | 18,6 | 13,5 | 10.0 | | | | | 0,8 | 72 | 293 | 42,5 | 49 |
| 32м | Картофель пюре | 250 | 7,2 | 14,5 | 18,2 | 271 | 0,08 | 60 | | | 60 | 154 | 32 | 2 |
| л | Овощи | 100 | 0,22 | 0 | 65,7 | 280 | 0,12 | 20 | | | 35 | 163 | 68 | 2 |
| 38м | Компот из сухих плодов | 200 | 0,6 | 0 | 1,6 | 19 | 0,02 | 5 | 0 | 0 | 23 | 24 | 14 | 0,6 |
| | Хлеб пшеничный, ржаной | 50\150 | 3,8\10,8 | 0,4\1,8 | 19,9 | 78 | 0,002 | 3,6 | | 0,2 | 20 | 12 | 10 | 0,6 |
| | % отношение | 30(130 | 3,6/10,6 | 0,4\1,8 | 24,6\66,3 | 117,5\330 | 0,11\0,16 | | | 1,1\1,6 | 20\30 | 65\97,5 | 14\21 | 1,1\1,0 |
| | Энергетическая ценность | | | | | 35% | | | | | | 0507,5 | 14/21 | 1,1\1,0 |
| | Полдник | | | | | 1203,5 | | | | | | | | |
| | Молоко кипяченое | 200 | 5,6 | 10.4 | | | | | | | | | | |
| | Кондитерское изделие | 50 | 1,44 | 18,4 | 9,4 | 116 | | 2,6 | 40 | | 240 | 180 | 28 | 0.2 |
| | % отношение | 50 | 1,44 | 0,84 | 23,33 | 100,8 | 0,075 | 25 | | | 40 | 2,75 | 22,5 | 0,2 |
| | Энергетическая ценность | | | | | 10% | | | | | -10 | 2,73 | 22,3 | 5,5 |
| | Ужин | | | | | 216,8 | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 10 | 0.5 | | | | | | | | | - | | |
| 4м | Омлет натуральный | 110 | 0,5 | 7,25 | 0,09 | 77 | | 0,09 | 90,2 | 0,12 | 106,6 | 71,6 | 4.22 | 0.15 |
| | Икра овощная | | 11 | 18,37 | 2,09 | 146 | 0,15 | | 30 | 0,45 | 70,5 | 270 | 4,32 | 0,12 |
| _ | Колбасные из-я отварные | 100 | 2,4 | 7,6 | 13 | 93 | 0,25 | 9.25 | 6,69 | 0,25 | 66,63 | 140 | 64,5 | 1,35 |
| | Вареники ленивые со сметаной | 50 | 9,15 | 18,9 | 6 | 205,5 | 0,13 | | 0,07 | 0,27 | 23,33 | | 50 | 16,25 |
| _ | Чай с сахаром и молоком | 150\10 | 20,25 | 13,8 | 20,25 | 291 | 0,09 | | 21 | 0,81 | | 210,6 | 13,33 | 1,2 |
| | Хлеб пшеничный | 200 | 1,4 | 1,6 | 17,34 | 89,32 | 2 | 2,6 | 60 | 0,4 | 14,62 | 46,63 | 8,37 | 0,84 |
| | | 80 | 6,1 | 0,72 | 39,76 | 188 | 0,055 | | 00 | 0,55 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| OLO | Энергетическая ценность % отношение общее | | | | | 1089,82 | 1.22 | | | 0,33 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 |
| <u>~10</u> | Энергетиновия | | | | | 100% | | | | | | | | |
| | Энергетическая ценность | | | | | 3388,52 | | | | | | | | |

День: Среда Неделя II

Сезон: осенне-зимний

| N₂ | возрастная категория. школьный воз | Macca | | вые вещест | P3 (F) | Энергетическая | | Витами | ни (мг) | 1 | N | [инеральные | вешества (м | r) |
|---------------|------------------------------------|-----------|----------|------------|-----------|----------------|-----------|--------|---------|---------|-------|--|-------------|---------|
| | Прием пищи, наименование блюда | | Б | Ж | У | ценность(ккал) | B1 | С | A | E | Ca | Р | Mg | Fe |
| рец. | | порции | ь | ж | у | цеппость(ккал) | БІ | | Λ | - | | | 1447 | |
| | Завтрак I | 10\20 | 4,17 | 19,37 | 5,42 | 181 | 0,1 | 0,9 | 100,2 | 0,2 | 106,6 | 71,6 | 4,5 | 1,12 |
| | Масло сливочное, колбаса п/к | 300\10\10 | 12 | 5,4 | 50 | 306 | 0,1 | 0,7 | 100,2 | 0,2 | 100,0 | 71,0 | | -, |
| - | Каша молочная пшеная жидкая | 200 | 4,6 | 4,6 | 27 | 187 | 0,2 | 2,6 | 60 | 0,4 | | | | |
| $\overline{}$ | Какао с молоком | | | 0,63 | 34,8 | 164,5 | 0,2 | 2,0 | - 00 | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | 0,03 | 34,8 | 20% | | | | 0,55 | 10 | 32,3 | <u>'</u> | 0,55 |
| | % отношение | | | | | | | | | | | | | ,. |
| $\overline{}$ | Энергетическая ценность | | | | | 838,5 | | | | | | | | |
| | Завтрак II | | | | | 100 | 0.00 | | | - 14 | 1.4 | | 0,2 | 2,8 |
| | Фрукты свежие | 250 | 1,5 | | 38,5 | 180 | 0,02 | 4 | | 14 | 14 | 8 | | 5,5 |
| | Йогурт | 270 | 5,43 | 20,3 | 3 | 115,2 | 0,075 | 25 | | | 40 | 2,75 | 22,5 | 3,3 |
| | % отношение | | | | | 10% | | | | | | | | |
| | Энергетическая ценность | | | | | 295,2 | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | <u> </u> | | |
| | Борщ из свежей капусты с | | | | | | i | | 1 | | | | | |
| 110л | картофелем | 300 | 3,2 | 6 | 23 | 216 | | 7,2 | <u></u> | 0,45 | 22 | 12,3 | 22,5 | 0,75 |
| 444м | Гуляш говяжий с соусом | 75\100 | 34\8 | 9,3 | 5,7 | 222 | 0,03 | 13,5 | 15 | 0,15 | 21 | 93 | 9 | 0,3 |
| 322 л | Макаронные изделия отварные | 150 | 6,9 | 5,4 | 39,6 | 202,5 | 0,02 | 12,5 | 0 | 0,75 | 43,5 | 30 | 15 | 0,6 |
| $\overline{}$ | Овощи | 100 | 0,12 | 129 | 24 | 104 | 0,03 | 6,6 | | 3 | 39 | 59 | 18 | 6,6 |
| | Компот из сухих плодов | 200 | 0,6 | | 19,9 | 78 | 0,02 | 3,6 | | 0,2 | 20 | 12 | 10 | 0,4 |
| | Хлеб пшеничный, ржаной | 50\150 | 3,8\10,8 | 0,4\1,8 | 24,6\66,3 | 117,5\330 | 0,11\0,16 | | | 1,1\1,6 | 20\30 | 65\97,5 | 14\21 | 1,1\1,6 |
| | % отношение | | | | | 35% | | | | | | | | |
| $\overline{}$ | Энергетическая ценность | | | | | 1270 | | | | | | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,9 | | 20,6 | 88 | 0,02 | 4 | | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| | Кондитерские изделия | 50 | 0,32 | 26 | 59,84 | 231,2 | 0,09 | 10 | 60 | 0,7 | 27,5 | 43,5 | 14 | 2,6 |
| | % отношение | | | | | 10% | | | | | | | | |
| | Энергетическая ценность | | | | | 319,2 | | | | | | | | |
| | Ужин | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное, сыр твердый | 10\12 | 2,93 | 13,27 | 2,1 | 132,4 | | | 59 | 0,2 | 7,6 | 48,6 | 5,8 | 0,6 |
| 482м | Картофель пюре | 250 | 7,2 | 14,5 | 65,7 | 280 | 0,12 | 20 | | | 35 | 163 | 68 | 2 |
| | Оладьи из печени | 100 | 18,8 | 17,1 | 6,9 | 259 | | | | | | | | |
| | Горошек зеленый | 100 | 3,1 | 0 | 6,5 | 80 | 0,06 | 5 | 0 | 0,1 | 10 | 31 | 10 | 0,4 |
| 682м | Оладьи со сметаной | 75\10 | 4,1 | 5,3 | 37,15 | 208,5 | 0,075 | 25 | ļ . | 0,5 | 40 | 27,5 | 22,5 | 5,5 |
| | Кисель плодово-ягодный | 200 | | | 26,8 | 109 | | 22 | | | 11 | 0,1 | 3 | 0,1 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6,1 | 0,72 | 39,76 | 188 | 0,055 | | | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 |
| | % отношение | 1 | ,- | | | 20% | | | | | | | | |
| | Энергетическая ценность | 1 | <u> </u> | | T | 1256,9 | | | | | | | | |
| Итого | % отношение общее | | | | | 100% | | | | | | | | |
| 1.1.01.0 | Энергетическая ценность | 1 | 1 | | | 3979,8 | | | | 1 | | | | |

День: Четверг Неделя II

Сезон: осенне-зимний

| N₂ | Возрастная категория: школьный воз | Macca | | вые вещест | ва (г) | Энергетическая | | Витами | ны (мг) | i | М | инеральные | вещества (м | <u>л</u> г) |
|-------|------------------------------------|-----------|----------|------------|-----------|----------------|-----------|--------|----------|---------|----------|------------|-------------|-------------|
| рец. | Прием пищи, наименование блюда | порции | Б | Ж | У | ценность(ккал) | B1 | С | A | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| | Завтрак І | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное, колбаса п/к | 10\20 | 4,17 | 19,37 | 5,42 | 181 | 0,1 | 0,9 | 100,2 | 0,2 | 106,6 | 71,6 | 4,5 | 1,12 |
| | Каша молочная геркулесовая | | · · | · | | | | | | | | | | |
| | жидкая | 300\10\10 | 11,2 | 9,4 | 3,9 | 344,64 | 0,026 | | 0,26 | 9,7 | 5,6 | 97 | 22,45 | 0,92 |
| 642м | Какао с молоком | 200 | 4,6 | 4,6 | 27 | 187 | 0,2 | 2,6 | 60 | 0,4 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | 0,63 | 34,8 | 164,5 | | | _ | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 |
| | % отношение | | , | • | | 20% | | | | | | | | |
| | Энергетическая ценность | | | | | 877,14 | | | | | | | | |
| | Завтрак II | | | | | | | | | | | | | |
| | Фрукты свежие | 250 | 1,5 | | 38,5 | 180 | 0,02 | 4 | | 14 | 14 | 8 | 0,2 | 2,8 |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,9 | | 20,6 | 88 | 0,02 | 4 | | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| | % отношение | | | | | 10% | | - | | | | | _ | |
| | Энергетическая ценность | | | | | 268 | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| ттк | Свекольник с яйцом со сметаной | 300\10 | 4,8 | 7,8 | 20,4 | 163,5 | 0,075 | 7,2 | 0 | 0.45 | 22 | 12,3 | 22,5 | 0,75 |
| 303м | Рыба с овощами с томатным соусом | 100\100 | 19,7 | 6,7 | | 116 | 0,1 | | | 1,04 | 27,5 | 169,9 | 34,06 | 1,96 |
| | Картофель отварной | 200 | 8 | 10,4 | 53 | 230 | | 16,69 | 1,25 | 0,9 | | 0,6 | 14,7 | 22 |
| 17л | Овощи | 100 | 0,12 | 129 | 24 | 104 | 0,03 | 6,6 | | 3 | 39 | 59 | 18 | 6,6 |
| 588м | Компот из натуральных фруктов | 200 | 0,6 | | 19,9 | 78 | 0,02 | 3,6 | | 0,2 | 20 | 12 | 10 | 0,4 |
| | Хлеб пшеничный, ржаной | 50\150 | 3,8\10,8 | 0,4\1,8 | 24,6\66,3 | 117,5\330 | 0,11\0,16 | | | 1,1\1,6 | 20\30 | 65\97,5 | 14\21 | 1,1\1,6 |
| | % отношение | | | | | 35% | | | | | | | | |
| | Энергетическая ценность | | | | | 1139 | | | | | | | | <u> </u> |
| | Полдник | | | | | | | | _ | l | | | | |
| | Молоко кипяченое | 200 | 5,6 | 18,4 | 9,4 | 116 | | 2,6 | 40 | | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| | Мучное изделие | 75 | 3,98 | 7,58 | 24,75 | 186 | 0,02 | 1,3 | 52 | | 182 | 137,6 | 118 | 0,76 |
| | % отношение | · | | | | 10% | | | | | <u> </u> | | | |
| | Энергетическая ценность | | | | | 302 | ļ | | | ļ | | | | |
| | Ужин | | <u> </u> | | | | | | | <u></u> | | | | |
| | Масло сливочное, сыр твердый | 10\12 | 2,93 | 13,27_ | 2,1 | 132,4 | | | 59 | 0,2 | 7,6 | 48,6 | 5,8 | 0,6 |
| | Котлета из птицы | 100 | 18,6 | 13,5 | 18,2 | 271 | 0,08 | 60 | | | 60 | 154 | 32 | 2 |
| 482м | Рагу из овощецй | 250 | 3,13 | 9,38 | 8,13 | 262,5 | 0,02 | 15,63 | | 0,94 | 54,38 | 37,5 | 18,75 | 0,75 |
| 294м | Сырники со сметаной | 150\20 | 23,9 | 19,6 | 33 | 413 | 0,1 | 0,42 | | 1,25 | 165 | 247,5 | 37,5 | 0,75_ |
| | Кисель плодово-ягодный | 200 | | | 26,8 | 109 | | 22 | | | 11 | 0,1 | 3 | 0.1 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6,1 | 0,72 | 39,76 | 188 | 0,055 | | | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 |
| | % отношение | | | | | 20% | | | | | | | | |
| | Энергетическая ценность | | | | | 1375,9 | | | | | | | | |
| Итого | % отношение общее | | | | | 100% | | | | | | | | <u> </u> |
| | Энергетическая ценность | | | | | 3962,04 | | | <u> </u> | | | L | <u> </u> | |

День: Пятница Неделя II

Сезон: осенне-зимний

| № | | Macca | Пище | вые вещест | ва (г) | Энергетическая | | Витами | ны (мг) | | M | инеральные | вещества (м | (r) |
|----------|--------------------------------|-----------|----------|------------|-----------|----------------|-----------|--------|---------|----------|----------|------------|-------------|---------|
| рец. | Прием пищи, наименование блюда | порции | Б | Ж | У | ценность(ккал) | B1 | С | Α | E | Ca | P | Mg | Fe |
| <u> </u> | Завтрак І | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное, сыр твердый | 10\12 | 2,93 | 13,27 | 2,1 | 132,4 | | | 59 | 0,2 | 7,6 | 48,6 | 5,8 | 0,6 |
| т4м | Каша молочная гречневая | 300\10\10 | 7,4 | 16,8 | 47,1 | 325,5 | 16 | 0 | 0 | 1,6 | 28 | 11,2 | 42 | 1,4 |
| 685л | Чай с сахаром и молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 17,34 | 89,32 | 2 | 2,6 | 60 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | 0,63 | 34,8 | 164,5 | | | | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 |
| | % отношение | | | | | 20% | | | | | | | | |
| | Энергетическая ценность | | ` | | | 711,72 | | | | | | | | |
| | Завтрак II | | | | | | | | | | | | | |
| | Фрукты свежие | 250 | 2,25 | | 21 | 90 | 0,2 | 2,5 | 60 | 0,4 | | | | |
| | % отношение | | | | | 10% | | | | | | | | |
| | Энергетическая ценность | | | | | 90 | | | | | | | | |
| | Обед | | | | " | | | | | | | | | |
| 120 | суп картофельный с бобовыми | 200 | 7.2 | 9 | 26 | 185 | 0,14 | 0.9 | 0 | 9 | 73,8 | 295,2 | 43,2 | 1,98 |
| 138м | (фасоль) | 300 | 7,3 | 9 | 20 | 165 | 0,14 | 0,9 | U | 9 | /3,8 | 293,2 | 43,2 | 1,76 |
| | Рагу из птицы | 100\250 | 18,9 | 14,4 | 31,31 | 333 | 0,15 | 0,9 | | 0,6 | 18 | 15 | 2,5 | 1,6 |
| 17л | Овощи | 100 | 0,12 | 129 | 24 | 104 | 0,03 | 6,6 | | 3 | 39 | 59 | 18 | 6,6 |
| 588м | Компот из сухих плодов | 200 | 0,6 | | 19,9 | 78 | 0,02 | 3,6 | | 0,2 | 20 | 12 | 10 | 0,4 |
| | Хлеб пшеничный, ржаной | 50\150 | 3,8\10,8 | 0,4\1,8 | 24,6\66,3 | 117,5\330 | 0,11\0,16 | | | 1,1\1,6 | 20\30 | 65\97,5 | 14\21 | 1,1\1,6 |
| | % отношение | | | | | 35% | | | | | | | | |
| | Энергетическая ценность | | | | | 1147,5 | | | | | | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | Кисломолочный продукт | 200 | 6,6 | 6,4 | 8,2 | 118 | 0,02 | 4 | | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| | Кондитерское изделие | 50 | 1,44 | 0,84 | 23,33 | 100,8 | 0,075 | 25 | | | 40 | 2,75 | 22,5 | 5,5 |
| | % отношение | | | | | 10% | | | | | | _ | | |
| | Энергетическая ценность | | | | | 218,8 | | | | | | | | |
| | Ужин | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное, колбаса п/к | 10\20 | 4,17 | 19,37 | 5,42 | 181 | 0,1 | 0,9 | 100,2 | 0,2 | 106,6 | | | |
| 472м | Картофельное пюре | 200 | 4,2 | 6,9 | 33,42 | 168 | 0,3 | 6,9 | | 0,3 | 36 | 162 | 66 | 24 |
| Т.25м | Сельдь, луком маслом | 100\5\20 | 9 | 14,2 | 2,8 | 178 | 0,04 | 3,6 | 20 | 2,4 | 49 | 144 | 23 | 1,4 |
| 17л | Овощи | 100 | 0,12 | 129 | 24 | 104 | 0,03 | 6,6 | | 3 | 39 | 59 | 18 | 6,6 |
| 337л | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,08 | 0 | 100 | 2 | 22 | 77 | 5 | 1 |
| 239м | Вареники ленивые со сметаной | 150\10 | 20,25 | 13,8 | 20,25 | 291 | 0,09 | | 21 | 0,81 | 14,62 | 46,63 | 8,37 | 0,84 |
| 685л | Чай с сахаром и молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 17,34 | 89,32 | 2 | 2,6 | 60 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6,1 | 0,72 | 39,76 | 188 | 0,055 | | | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 |
| | % отношение | | | | | 20% | | | | | | | | ļ |
| | Энергетическая ценность | | | | | 1262,32 | ļ | | | | | | | |
| Итого | % отношение общее | | | | | 100% | | | | | | | | |
| | Энергетическая ценность | | | | | 3430,34 | <u></u> | | | <u> </u> | <u>L</u> | | | |

День: Суббота Неделя II

Сезон: осенне-зимний

| | Возрастная категория: школьный воз | | аюший, прих | одяший | | | | | | | M- | | DOUVECTRA (NE | -) | |
|----------|---|--|-------------|-------------|---------------------------------------|----------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--|--------------|---------------|--|--|
| № | Прием пищи, наименование блюда | Macca | Пище | вые веществ | за (г) | Энергетическая | | Витамин | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
| рец. | | порции | Б | Ж | У | ценность(ккал) | B1 | C | Α | E | Ca | P | Mg | Fe | |
| - | Завтрак І | | | | | | | | | | | | | 0.6 | |
| | Масло сливочное, сыр твердый | 10\12 | 2,93 | 13,27 | 2,1 | 132,4 | | | 59 | 0,2 | 7,6 | 48,6 | 5,8 | 0,6 | |
| т-4м | Каша молочная пшеничная жидкая | 300\10\10 | 12 | 5,4 | 50 | 306 | | | 0,26 | 97 | 56 | 97 | 22,45 | 0,92 | |
| 617м | Яблоко запеченное с сахаром и изюмом | 190 | 0,8 | | 22,6 | 92 | 0,2 | 50 | 0,35 | | | | | | |
| | Какао с молоком | 200 | 4,6 | 4,6 | 27 | 187 | 0,2 | 2,6 | 60 | 0,4 | | | | | |
| 042M | Хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | 0,63 | 34,8 | 164,5 | | | | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 | |
| | | | -5,52 | | · · · · · · · · · · · · · · · · · · · | 20% | | | | | | | | | |
| | % отношение | | | | | 881,9 | | | | | | | | | |
| | Энергетическая ценность | | | | | 001,7 | <u> </u> | | | | | | | | |
| <u> </u> | Завтрак II | 200 | 5,6 | 18,4 | 9,4 | 116 | | 2,6 | 40 | | 240 | 180 | 28 | 0,2 | |
| | Молоко кипяченое | 200 50 | 0,32 | 0,9 | 59,84 | 231,2 | 0.09 | 10 | 60 | 0,7 | 27,5 | 43,5 | 14 | 2,6 | |
| | Конлитерские изделия | 30 | 0,32 | 0,5 | 39,64 | 10% | 0,07 | | | | | | | | |
| | % отношение | - | | | | 347,2 | | | | | | | | | |
| | Энергетическая ценность | | | | | 347,2 | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | - | | | | | | | | |
| | Рассольник Ленинградский со | | | 6.4 | 21.12 | 147,6 | 0,075 | 7,2 | | 0,45 | 21 | 123 | 22,5 | 0,75 | |
| 138м | сметаной | 300\10 | 3 | 5,4 | 21,12 | 452,5 | 0,073 | 17,7 | | 1,5 | 54,5 | 37,5 | 18,75 | 0,75 | |
| | Капуста тушеная | 350 | 27,55 | 38,39 | 27,5 | | 0,02 | 0,9 | | 0,6 | 17 | 14,6 | 2,2 | 1.6 | |
| 403м | Цыплята отварные | 100 | 16,5 | 11,3 | 100 | 166,2 | 0,12 | 3,6 | | 0,0 | 20 | 12 | 10 | 0,4 | |
| 588м | Компот из сухих плодов | 200 | 0,6 | 0.411.0 | 19,9 | 78 | 0,11\0,16 | 3,0 | | 1,1\1,6 | 20\30 | 65\97,5 | 14\21 | 1,1\1,6 | |
| | Хлеб пшеничный, ржаной | 50\150 | 3,8\10,8 | 0,4\1,8 | 24,6\66,3 | 117,5\330 | 0,11\0,10 | | | 1,1\1,0 | 20:30 | 03/57,3 | 1.2. | 2,2.2,2 | |
| | % отношение | ļ | | | ļ | 35% | | | | | | | | | |
| | Энергетическая ценность | <u> </u> | | | | 1291,8 | | | | | | | | | |
| | Полдник | | | | <u> </u> | | 0.075 | 25 | | | 40 | 2,75 | 22,5 | 5,5 | |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,9 | | 20,6 | 88 | 0,075 | 25 | | | 40 | 27,5 | 22,5 | 5,5 | |
| 242 л | Морковные крокеты с повидлом | 200\30 | 19,2 | 18,6 | 40,2 | 366 | 0,075 | 25 | 0 | 5 | 40 | 21,3 | 22,3 | 3,5 | |
| | % отношение | | | | <u> </u> | 10% | | | | | ļ | | | | |
| | Энергетическая ценность | | | | <u> </u> | 454 | | | | | | | | - | |
| | Ужин | | | | | | _ | | | 0.12 | 1000 | 71.6 | 4,32 | 0,12 | |
| | Масло сливочное | 10 | 0,5 | 7,25 | 0,09 | 77 | <u> </u> | 0,09 | 90,2 | 0,12 | 106,6 | 71,6 | 30 | 14,5 | |
| 472м | Картофель в молоке | 200 | 4,8 | 9,84 | 38,8 | 266,4 | | 1,25 | 16,69 | 0,5 | 60,55 | 170 | 45 | 0,8 | |
| | Рыбные котлеты в соусе | 100 | 12,5 | 6,7 | | 120 | 0,1 | 0,1 | 12 | | 47 | 170 | | 2 | |
| | Оладьи со сгущенным молоком | 75\20 | 4,1 | 5,3 | 18,2 | 271 | 0,08 | 60 | | | 60 | 154 | 32 | 0,1 | |
| | Кисель плодово-ягодный | 200 | | | 26,8 | 109 | | 22 | | | 11 | 0,1 32,5 | 7 | 0,1 | |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6,1 | 0,72 | 39,76 | 188 | 0,055 | | ļ | 0,55 | 10 | 32,3 | / | 0,33 | |
| | % отношение | | | | | 20% | <u> </u> | | | | | | | | |
| | Энергетическая ценность | | | | | 1031,4 | | | | <u> </u> | | | | | |
| Итого | % отношение общее | | | | | 100% | | | | <u> </u> | | | | | |
| | Энергетическая ценность | | | 1 | 1 | 4006,3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | I | 1 | 1 _ | |

День: Воскресенье Неделя II

Сезон: осенне-зимний

| № | Прием пищи, наименование блюда | Масса Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая | | Витами | ны (мг) | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------|--------------------------------|----------------------------|----------|---------|-----------|----------------|-----------|--------|---------|---------|---------------------------|-----------|-------------|----------|--|
| рец. | | порции | Б | Ж | У | ценность(ккал) | B1 | С | A | Е | Ca | P | Mg | Fe | |
| | Завтрак І | | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное, сыр твердый | 10\12 | 2,93 | 13,27 | 2,1 | 132,4 | | | 59 | 0,2 | 7,6 | 48,6 | 5,8 | 0,6 | |
| т4м | Каша молочная манная | 300\10\10 | 7,4 | 10,5 | 30,2 | 246 | 0,06 | 0 | 0 | 2,3 | 25 | 37,9 | 10,6 | 0,4 | |
| 642м | Какао с молоком | 200 | 4,6 | 4,6 | 27 | 187 | 0,2 | 2,6 | 60 | 0,4 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | 0,63 | 34,8 | 164,5 | | , | | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 | |
| - | % отношение | | | - | | 20% | | | | | | | | | |
| | Энергетическая ценность | | | | | 729,9 | | | | | | | | | |
| | Завтрак II | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кисломолочный продукт | 200 | 6,6 | 6,4 | 8,2 | 118 | 0,02 | 4 | | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | |
| | Фрукты всежие | 250 | 1 | | 28,3 | 112,5 | 0,2 | 2,6 | 60 | 0,4 | | | | | |
| | % отношение | | | | | 10% | | | | -,- | | | | | |
| | Энергетическая ценность | | | | | 230,5 | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | Суп картофельный с пшеном и | | | | ĺ | | | | | | | | | | |
| | рыбными консервами | 50\300 | 3,6 | 3,72 | 25,92 | 151,2 | 0,008 | 7,3 | | 0,4 | 20 | 120 | 225 | 0,75 | |
| | Плов с цыпленком | 100\200 | 21.5 | 10.5 | 53,1 | 399 | 0,09 | 11.1 | | | 13 | 213 | 25 | 3 | |
| 17л | Овощи | 100 | 0,12 | 129 | 24 | 104 | 0,03 | 6,6 | | 3 | 39 | 59 | 18 | 6,6 | |
| 588м | Компот из сухих плодов | 200 | 0,6 | | 19,9 | 78 | 0,02 | 3,6 | | 0,2 | 20 | 12 | 10 | 0,4 | |
| | Хлеб пшеничный, ржаной | 50\150 | 3,8\10,8 | 0,4\1,8 | 24,6\66,3 | 117,5\330 | 0,11\0,16 | - , - | | 1.1\1.6 | 20\30 | 65\97,5 | 14\21 | 1,1\1,6 | |
| | % отношение | | | | | 35% | , ,, | | | | | 35 15 7,6 | | 2,5 12,5 | |
| | Энергетическая ценность | | | | | 1179,7 | | | | | | | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,9 | | 20,6 | 88 | 0,02 | 3,6 | | 0,2 | 20 | 12 | 10 | 0,4 | |
| | Кондитерские изделия | 50 | 0,32 | 0,9 | 59,84 | 231,2 | 0,09 | 10 | 60 | 0,7 | 27,5 | 43,5 | 14 | 2,6 | |
| | % отношение | | | | | 10% | | | | | | , | | | |
| | Энергетическая ценность | | | | | 319,2 | | | | | | | | | |
| | Ужин | | | | 1 | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 10 | 0,5 | 7,25 | 0,09 | 77 | | 0,09 | 90,2 | 0,12 | 106,6 | 71,6 | 4,32 | 0,12 | |
| 284м | Омлет натуральный | 110 | 11 | 18,37 | 2,09 | 146 | 0,15 | | 30 | 0,45 | 70,5 | 270 | 64,5 | 1,35 | |
| 17л | Овощи | 100 | 0,12 | 129 | 24 | 104 | 0,03 | 6,6 | | 3 | 39 | 59 | 18 | 6,6 | |
| | Картофельная запеканка с | | | | | | | | | | | | | | |
| | тушенкой | 268 | 11 | 8,2 | 7,95 | 322 | 0,2 | 19 | | 6 | 24 | 108 | 44 | 1,6 | |
| 685л | Чай с сахаром и лимоном | 200\7 | 2 | 0 | 16 | 60 | 2 | 2,6 | 60 | 0,4 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6,1 | 0,72 | 39,76 | 188 | 0,055 | | | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 | |
| | % отношение | | | | | 20% | | | | | | | | | |
| | Энергетическая ценность | | | | | 897 | | | | | | | | | |
| Итого | % отношение общее | | | | | 100% | | | | | | | | | |
| | Энергетическая ценность | | | | | 3356,3 | | | | | | | | | |