

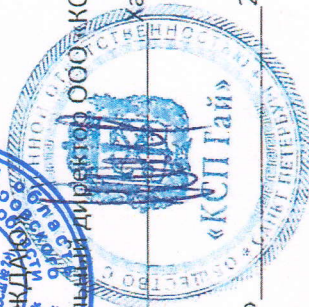
«СОГЛАСОВАНО»

Директор И.М.Суслов

И.М.Суслов



2024-2025 года



Генеральный директор ООО «КСП Гай»

Халилов И.Ш.

« \_\_\_\_\_ » 2024-2025 года

## ПЕРЕЧЕНЬ МЕНЮ

СУЧЕТОМ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ

В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

В ВОЗРАСТЕ С 12 ДО 18 ЛЕТ

НА ПЕРИОД УЧЕБНОГО ГОДА 2024-2025 гг



2 ДЕНЬ

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |              |             |              |              | Минеральные вещества |              |              |      |      | № рецептуры | Сборник рецептов |  |
|----------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|------|------|-------------|------------------|--|
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг      | С, мг        | А, мг       | Е, мг        | Са, мг       | Mg, мг               | P, мг        | Fe, мг       |      |      |             |                  |  |
|                                  |              |                  |             |              |                               |             |              |             |              |              |                      |              |              |      |      |             |                  |  |
| <b>Завтрак</b>                   |              |                  |             |              |                               |             |              |             |              |              |                      |              |              |      |      |             |                  |  |
| СЛИВОЧНЫМ                        | 250/0/5      | 8,5              | 7,3         | 43,2         | 272,2                         | 0,10        | 0,60         | 0,00        | 1,40         | #####        | 22,50                | #####        | 0,60         | 184  | 2008 |             |                  |  |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ             | 60           | 1,6              | 2,0         | 39,9         | 211,9                         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 9,57         | 5,99                 | 21,54        | 1,01         | 2008 |      |             |                  |  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                    | 200/0/7      | 0,2              | 0,0         | 15,0         | 61,6                          | 0,00        | 1,10         | 0,00        | 0,00         | 15,40        | 5,00                 | 5,10         | 0,50         | 2011 |      |             |                  |  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                | 40           | 3,0              | 1,2         | 20,6         | 104,8                         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 7,60         | 5,20                 | 26,00        | 0,40         | 2008 |      |             |                  |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>      | <b>562</b>   | <b>13,3</b>      | <b>10,5</b> | <b>118,7</b> | <b>650,5</b>                  | <b>0,10</b> | <b>1,70</b>  | <b>0,00</b> | <b>1,40</b>  | <b>#####</b> | <b>38,69</b>         | <b>#####</b> | <b>2,51</b>  |      |      |             |                  |  |
| <b>Обед</b>                      |              |                  |             |              |                               |             |              |             |              |              |                      |              |              |      |      |             |                  |  |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                    | 100          | 0,8              | 0,1         | 2,5          | 14,0                          | 0,00        | 10,00        | 0,00        | 0,10         | 23,00        | 14,00                | 42,00        | 1,00         | 2008 |      |             |                  |  |
| СМЕТАНОЙ                         | 250/0/5      | 2,7              | 6,3         | 12,4         | 118,6                         | 0,00        | 8,60         | 0,20        | 2,40         | 48,40        | 26,10                | 54,00        | 1,30         | 2011 |      |             |                  |  |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ | 250/0/5      | 2,6              | 6,4         | 6,9          | 97,3                          | 0,00        | 13,50        | 0,20        | 2,20         | 54,90        | 19,40                | 41,20        | 0,80         | 2011 |      |             |                  |  |
| ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ.                  | 50/0/50      | 7,2              | 7,4         | 10,7         | 142,5                         | 0,00        | 1,30         | 0,00        | 2,50         | 40,40        | 24,10                | #####        | 0,80         | 2011 |      |             |                  |  |
| РИС ПРИПУЩЕННЫЙ                  | 180          | 4,3              | 4,6         | 45,2         | 239,8                         | 0,10        | 0,00         | 0,00        | 0,40         | 14,40        | 29,90                | 86,70        | 0,50         | 2011 |      |             |                  |  |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                | 180          | 3,9              | 5,7         | 26,3         | 171,7                         | 0,20        | 12,90        | 0,00        | 0,30         | 48,10        | 37,00                | #####        | 1,40         | 2011 |      |             |                  |  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ          | 200          | 0,2              | 0,2         | 27,9         | 115,0                         | 0,01        | 2,00         | 0,00        | 0,10         | 7,00         | 4,00                 | 4,00         | 1,00         | 2008 |      |             |                  |  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                | 20           | 1,5              | 0,6         | 10,3         | 52,4                          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 3,80         | 2,60                 | 13,00        | 0,20         | 2008 |      |             |                  |  |
| МИКРОВОЛНОВЫЙ                    | 25           | 1,7              | 0,2         | 10,6         | 51,0                          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,60         | 4,50         | 4,80                 | 21,80        | 1,00         | 2008 |      |             |                  |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>      | <b>1315</b>  | <b>24,9</b>      | <b>31,5</b> | <b>152,8</b> | <b>1 002,3</b>                | <b>0,31</b> | <b>48,30</b> | <b>0,40</b> | <b>8,60</b>  | <b>#####</b> | <b>#####</b>         | <b>#####</b> | <b>8,00</b>  |      |      |             |                  |  |
| <b>Всего за день:</b>            |              | <b>38,2</b>      | <b>42,0</b> | <b>271,5</b> | <b>1 652,8</b>                | <b>0,41</b> | <b>50,00</b> | <b>0,40</b> | <b>10,00</b> | <b>#####</b> | <b>#####</b>         | <b>#####</b> | <b>10,51</b> |      |      |             |                  |  |

### 3 день

| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |             |             |             |              |              | Минеральные вещества |             |       |        | № рецептур | Сборник рецептур |
|-------------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|----------------------|-------------|-------|--------|------------|------------------|
|                                     |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               | B1, мг      | C, мг       | A, мг       | E, мг       | Ca, мг       | Mg, мг       | P, мг                | Fe, мг      | K, мг | Na, мг |            |                  |
|                                     |              |                  |             |             |                               |             |             |             |             |              |              |                      |             |       |        |            |                  |
| <b>Завтрак</b>                      |              |                  |             |             |                               |             |             |             |             |              |              |                      |             |       |        |            |                  |
| СЛИВОЧНЫЙ ФРУКТЫ                    | 250/0/5      | 10,5             | 8,5         | 53,4        | 333,1                         | 0,60        | 0,00        | 0,00        | 1,70        | #####        | 61,60        | #####                | 1,80        | 189   | 2008   |            |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                       | 200          | 0,2              | 0,0         | 15,0        | 60,5                          | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,60        | 14,47        | 7,24         | 9,95                 | 338         | 2011  |        |            |                  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                   | 40           | 3,0              | 1,2         | 20,6        | 104,8                         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 10,30        | 5,30         | 7,40                 | 430         | 2008  |        |            |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>         | <b>595</b>   | <b>14,1</b>      | <b>10,1</b> | <b>98,9</b> | <b>543,0</b>                  | <b>0,60</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>2,30</b> | <b>#####</b> | <b>79,34</b> | <b>#####</b>         | <b>4,91</b> |       |        |            |                  |
| <b>Обед</b>                         |              |                  |             |             |                               |             |             |             |             |              |              |                      |             |       |        |            |                  |
| МОРИКОВЫЙ СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ | 100          | 1,5              | 5,1         | 9,3         | 89,9                          | 0,00        | 0,20        | 0,20        | 2,20        | 39,60        | 15,20        | 27,60                | 0,80        | 45    | 2011   |            |                  |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ             | 250/0/5      | 7,2              | 5,6         | 16,9        | 146,4                         | 0,10        | 0,60        | 0,60        | 2,50        | 45,20        | 47,30        | #####                | 1,50        |       |        |            |                  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ         | 180          | 2,4              | 6,5         | 11,1        | 113,6                         | 0,10        | 0,20        | 0,20        | 2,40        | 36,80        | 22,00        | 53,80                | 1,00        | 99    | 2011   |            |                  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ          | 50/0/50      | 14,0             | 16,8        | 3,0         | 225,0                         | 0,10        | 0,60        | 0,10        | 0,20        | 23,70        | 14,00        | #####                | 1,10        | 290   | 2011   |            |                  |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА         | 180          | 6,5              | 4,8         | 41,7        | 236,3                         | 0,10        | 0,00        | 0,00        | 1,40        | 31,60        | 12,40        | 49,90                | 1,20        | 309   | 2011   |            |                  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                   | 180          | 10,6             | 6,8         | 47,8        | 294,4                         | 0,30        | 0,00        | 0,00        | 5,80        | 27,00        | #####        | #####                | 5,50        | 181   | 2008   |            |                  |
| МАКРОНУТРИЕНТАМИ                    | 200          | 0,7              | 0,3         | 28,8        | 132,5                         | 0,00        | 0,20        | 0,20        | 0,00        | 19,30        | 4,90         | 3,10                 | 0,50        | 388   | 2011   |            |                  |
| Итого за прием пищи:                | 20           | 1,5              | 0,6         | 10,3        | 52,4                          | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 3,80         | 2,60         | 13,00                | 0,20        | 2008  |        |            |                  |
| Всего за день:                      | 25           | 1,7              | 0,2         | 10,6        | 51,0                          | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,60        | 4,50         | 4,80         | 21,80                | 1,00        | 2008  |        |            |                  |
|                                     | 1310         | 46,1             | 46,7        | 179,5       | 1 341,5                       | 0,70        | 1,30        | 1,30        | 15,10       | #####        | #####        | #####                | 12,80       |       |        |            |                  |
|                                     |              | 60,2             | 56,8        | 278,4       | 1 884,5                       | 0,90        | 1,30        | 1,30        | 17,40       | #####        | #####        | #####                | 17,71       |       |        |            |                  |

4 ДЕНЬ

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |               |             |              | Минеральные вещества |              |              |              | № рецептур | Сборник рецептур |
|----------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|---------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|------------|------------------|
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг      | С, мг         | А, мг       | Е, мг        | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг        | Fe, мг       |            |                  |
|                                  |              |                  |             |              |                               |             |               |             |              |                      |              |              |              |            |                  |
| <b>Завтрак</b>                   |              |                  |             |              |                               |             |               |             |              |                      |              |              |              |            |                  |
| КАША ОВСЯНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ | 250/0/5      | 10,1             | 10,3        | 40,9         | 297,6                         | 0,20        | 0,60          | 0,00        | 1,90         | #####                | 78,60        | #####        | 2,10         | 184        | 2008             |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ             | 60           | 1,6              | 2,0         | 39,9         | 211,9                         | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 9,57                 | 21,54        | 1,01         |              | 2008       |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                    | 200          | 0,2              | 0,0         | 15,0         | 60,5                          | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 10,30                | 5,30         | 7,40         | 430          | 2008       |                  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                | 40           | 3,0              | 1,2         | 20,6         | 104,8                         | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 7,60                 | 5,20         | 26,00        | 0,40         | 2008       |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>      | <b>555</b>   | <b>14,9</b>      | <b>13,5</b> | <b>116,4</b> | <b>674,8</b>                  | <b>0,20</b> | <b>0,60</b>   | <b>0,00</b> | <b>1,90</b>  | <b>#####</b>         | <b>95,09</b> | <b>#####</b> | <b>4,21</b>  |            |                  |
| <b>Обед</b>                      |              |                  |             |              |                               |             |               |             |              |                      |              |              |              |            |                  |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                    | 100          | 0,8              | 0,1         | 2,5          | 14,0                          | 0,00        | 10,00         | 0,00        | 0,10         | 23,00                | 14,00        | 42,00        | 1,00         |            | 2008             |
| ПЕЩАКОВАТОМ                      | 250/0/5      | 2,7              | 6,3         | 12,4         | 118,6                         | 0,00        | 8,60          | 0,20        | 2,40         | 48,40                | 26,10        | 54,00        | 1,30         | 82         | 2011             |
| СМЕТАНА                          | 250/0/5      | 2,9              | 6,7         | 16,6         | 139,3                         | 0,10        | 6,70          | 0,20        | 2,50         | 32,80                | 26,00        | 72,30        | 1,10         | 96         | 2011             |
| ТОМАТНЫЙ                         | 60/40        | 7,9              | 23,9        | 11,2         | 291,4                         | 0,11        | 1,60          | 0,12        | 2,68         | 13,89                | 16,19        | 82,78        | 1,06         | 283        | 2008             |
| РИС ПРИПУЩЕННЫЙ                  | 180          | 4,3              | 4,6         | 45,2         | 239,8                         | 0,10        | 0,00          | 0,00        | 0,40         | 14,40                | 29,90        | 86,70        | 0,50         | 305        | 2011             |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ                | 180          | 3,9              | 5,3         | 26,3         | 168,8                         | 0,20        | 12,90         | 0,00        | 0,30         | 48,10                | 37,00        | #####        | 1,40         | 128        | 2011             |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА      | 200          | 0,7              | 0,3         | 28,8         | 132,5                         | 0,00        | 88,00         | 0,20        | 0,00         | 19,30                | 4,90         | 3,10         | 0,50         | 388        | 2011             |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                | 20           | 1,5              | 0,6         | 10,3         | 52,4                          | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 3,80                 | 2,60         | 13,00        | 0,20         |            | 2008             |
| МЛКРОНУТРИМЕНТАМИ                | 25           | 1,7              | 0,2         | 10,6         | 51,0                          | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,60         | 4,50                 | 4,80         | 21,80        | 1,00         |            | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>      | <b>1315</b>  | <b>26,4</b>      | <b>48,0</b> | <b>163,9</b> | <b>1 207,8</b>                | <b>0,51</b> | <b>127,80</b> | <b>0,72</b> | <b>8,98</b>  | <b>#####</b>         | <b>#####</b> | <b>#####</b> | <b>8,06</b>  |            |                  |
| <b>Всего за день:</b>            |              | <b>41,3</b>      | <b>61,5</b> | <b>280,3</b> | <b>1 882,6</b>                | <b>0,71</b> | <b>128,40</b> | <b>0,72</b> | <b>10,88</b> | <b>#####</b>         | <b>#####</b> | <b>#####</b> | <b>12,27</b> |            |                  |

5 День

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |              |             |              | Минеральные вещества |              |              |              | № рецептур | Сборник рецептур |        |
|--------------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|------------|------------------|--------|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г     |                               | Углеводы, г | В1, мг       | С, мг       | А, мг        | Е, мг                | Са, мг       | Mg, мг       | P, мг        |            |                  | Fe, мг |
|                                      |              |                  |             |                               |             |              |             |              |                      |              |              |              |            |                  |        |
| <b>Завтрак</b>                       |              |                  |             |                               |             |              |             |              |                      |              |              |              |            |                  |        |
| КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"               | 250/0/5      | 7,4              | 7,9         | 42,1                          | 0,20        | 0,60         | 0,00        | 0,80         | #####                | 40,50        | #####        | 0,90         | 175        | 2011             |        |
| ФРУКТЫ                               | 100          | 0,4              | 0,4         | 9,9                           | 0,00        | 4,02         | 0,00        | 0,60         | 14,47                | 7,24         | 9,95         | 2,01         | 338        | 2011             |        |
| КАКАО С МОЛОКОМ                      | 200          | 3,8              | 3,0         | 24,5                          | 0,00        | 0,50         | 0,00        | 0,00         | #####                | 27,50        | 95,60        | 0,90         | 382        | 2011             |        |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                    | 40           | 3,0              | 1,2         | 20,6                          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 7,60                 | 5,20         | 26,00        | 0,40         |            | 2008             |        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          | <b>595</b>   | <b>14,6</b>      | <b>12,5</b> | <b>97,1</b>                   | <b>0,20</b> | <b>5,12</b>  | <b>0,00</b> | <b>1,40</b>  | <b>#####</b>         | <b>80,44</b> | <b>#####</b> | <b>4,21</b>  |            |                  |        |
| <b>Обед</b>                          |              |                  |             |                               |             |              |             |              |                      |              |              |              |            |                  |        |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ              | 100          | 1,6              | 5,0         | 12,6                          | 0,00        | 4,40         | 0,00        | 2,30         | 41,70                | 22,10        | 43,70        | 1,40         | κ/κ        | κ/κ              |        |
| РАССТУПЕННЫЙ РЕГИМИШСЛОС, КАРТОФЕЛЬ  | 250/5        | 3,7              | 3,7         | 20,2                          | 0,10        | 6,60         | 0,20        | 0,50         | 23,00                | 23,90        | 65,20        | 1,20         | 100        | 2008             |        |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ     | 250/0/5      | 2,6              | 6,4         | 6,9                           | 0,00        | 13,50        | 0,20        | 2,20         | 54,90                | 19,40        | 41,20        | 0,80         | 87         | 2011             |        |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ.              | 100          | 14,5             | 12,7        | 3,9                           | 0,00        | 0,40         | 0,00        | 2,50         | 13,00                | 2,80         | 13,20        | 0,10         | 255        | 2011             |        |
| КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ            | 180          | 10,6             | 6,8         | 47,8                          | 0,30        | 0,00         | 0,00        | 5,80         | 27,00                | #####        | #####        | 5,50         | 181        | 2008             |        |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ          | 180          | 6,5              | 4,8         | 41,7                          | 0,10        | 0,00         | 0,00        | 1,40         | 31,60                | 12,40        | 49,90        | 1,20         | 309        | 2011             |        |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ          | 200          | 0,6              | 0,1         | 31,7                          | 0,02        | 0,00         | 0,01        | 0,50         | 21,00                | 16,00        | 23,00        | 0,70         | 402        | 2008             |        |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                    | 20           | 1,5              | 0,6         | 10,3                          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 3,80                 | 2,60         | 13,00        | 0,20         |            | 2008             |        |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ | 25           | 1,7              | 0,2         | 10,6                          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,60         | 4,50                 | 4,80         | 21,80        | 1,00         |            | 2008             |        |
| МИКРОВОЛНОВЫЕ ПИЦЦАМИ                | 1315         | 43,3             | 40,3        | 185,7                         | 0,52        | 24,90        | 0,41        | 15,80        | #####                | #####        | #####        | #####        |            |                  |        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          | <b>1315</b>  | <b>43,3</b>      | <b>40,3</b> | <b>185,7</b>                  | <b>0,52</b> | <b>24,90</b> | <b>0,41</b> | <b>15,80</b> | <b>#####</b>         | <b>#####</b> | <b>#####</b> | <b>#####</b> |            |                  |        |
| <b>Всего за день:</b>                |              | <b>57,9</b>      | <b>52,8</b> | <b>282,8</b>                  | <b>0,72</b> | <b>30,02</b> | <b>0,41</b> | <b>17,20</b> | <b>#####</b>         | <b>#####</b> | <b>#####</b> | <b>#####</b> |            |                  |        |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        | Минеральные вещества |       |        |        |       | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|----------------------|-------|--------|--------|-------|------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг               | P, мг | Fe, мг |        |       |            |                  |
|                                |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        | В1, мг | С, мг |            |                  |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |        |       |            |                  |
| Итого за прием пищи:           | 557          | 10,5             | 8,1     | 97,2        | 533,3                         | 0,08     | 2,10  | 0,03  | 0,30  | ##     | ##                   | ##    | ##     | ##     | ##    | ##         | ##               |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |        |       |            |                  |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ               | 100          | 1,2              | 8,2     | 10,8        | 121,9                         | 0,10     | 1,80  | 1,80  | 4,10  | 40,80  | 30,30                | 44,10 | 0,80   | 41     | 2012  |            |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ     | 250          | 6,2              | 6,0     | 18,8        | 153,3                         | 0,30     | 4,60  | 0,20  | 4,10  | 38,80  | 33,20                | 82,30 | 2,00   | 102    | 2011  |            |                  |
| СМЕТАНОЙ                       | 250/0/5      | 2,7              | 6,3     | 12,4        | 118,6                         | 0,00     | 8,60  | 0,20  | 2,40  | 48,40  | 26,10                | 54,00 | 1,30   | 82     | 2011  |            |                  |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ.               | 280          | 20,4             | 50,8    | 21,5        | 624,9                         | 0,50     | 33,90 | 0,00  | 6,20  | 95,30  | 58,50                | ##    | 3,60   | 306    | 2008  |            |                  |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ.                 | 280          | 28,8             | 37,3    | 49,5        | 648,0                         | 0,20     | 2,30  | 0,40  | 6,20  | 35,10  | 59,20                | ##    | 3,00   | 291    | 2011  |            |                  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК         | 200          | 0,2              | 0,2     | 27,1        | 111,1                         | 0,00     | 1,60  | 0,00  | 0,30  | 13,20  | 4,40                 | 4,00  | 0,80   | 342.1  | 2011  |            |                  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ              | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 3,80   | 2,60                 | 13,00 | 0,20   |        | 2008  |            |                  |
| МИКРОЭЛЕМЕНТАМИ                | 25           | 1,7              | 0,2     | 10,6        | 51,0                          | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,60  | 4,50   | 4,80                 | 21,80 | 1,00   |        | 2008  |            |                  |
| Итого за прием пищи:           | 1410         | 62,7             | 109,6   | 161,0       | 1 881,2                       | 1,10     | 52,80 | 2,60  | 23,90 | ##     | ##                   | ##    | ##     |        |       |            |                  |
| Всего за день:                 |              | 73,2             | 117,7   | 258,2       | 2 414,5                       | 1,18     | 54,90 | 2,63  | 24,20 | ##     | ##                   | ##    | ##     |        |       |            |                  |

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |              |             |              | Минеральные вещества |              |              |              | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг      | С, мг        | А, мг       | Е, мг        | Са, мг               | Мg, мг       | Р, мг        | Fe, мг       |            |                  |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |             |              |                               |             |              |             |              |                      |              |              |              |            |                  |
| КАША ГРИБОВАЯ ПЛОТОВАЯ С МЯСОМ | 250/0/5      | 7,3              | 7,6         | 47,4         | 287,5                         | 0,00        | 0,60         | 0,00        | 0,30         | #####                | 39,30        | #####        | 0,60         | 184        | 2008             |
| ФРУКТЫ                         | 100          | 0,4              | 0,4         | 9,9          | 44,6                          | 0,00        | 4,02         | 0,00        | 0,60         | 14,48                | 7,24         | 9,96         | 2,01         | 338        | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 200          | 0,1              | 0,0         | 14,8         | 59,3                          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 10,90                | 3,90         | 3,70         | 0,40         | 376        | 2011             |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ              | 40           | 3,0              | 1,2         | 20,6         | 104,8                         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 7,60                 | 5,20         | 26,00        | 0,40         |            | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>595</b>   | <b>10,8</b>      | <b>9,2</b>  | <b>92,7</b>  | <b>496,2</b>                  | <b>0,00</b> | <b>4,62</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,90</b>  | <b>#####</b>         | <b>55,64</b> | <b>#####</b> | <b>3,41</b>  |            |                  |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |             |              |                               |             |              |             |              |                      |              |              |              |            |                  |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                | 100          | 0,8              | 0,1         | 1,7          | 13,0                          | 0,00        | 5,00         | 0,00        | 0,00         | 23,00                | 14,00        | 24,00        | 0,60         |            | 2008             |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ      | 250/0/5      | 2,4              | 6,5         | 11,1         | 113,6                         | 0,10        | 8,50         | 0,20        | 2,40         | 36,80                | 22,00        | 53,80        | 1,00         | 99         | 2011             |
| УХА                            | 250          | 7,2              | 5,6         | 16,9         | 146,4                         | 0,10        | 8,20         | 0,60        | 2,50         | 45,20                | 47,30        | #####        | 1,50         |            |                  |
| ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ.                | 50/0/50      | 7,2              | 7,4         | 10,7         | 142,5                         | 0,00        | 1,30         | 0,00        | 2,50         | 40,40                | 24,10        | #####        | 0,80         | 239        | 2011             |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ              | 180          | 3,9              | 5,7         | 26,3         | 171,7                         | 0,20        | 12,90        | 0,00        | 0,30         | 48,10                | 37,00        | #####        | 1,40         | 128        | 2011             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ    | 180          | 6,5              | 4,8         | 41,7         | 236,3                         | 0,10        | 0,00         | 0,00        | 1,40         | 31,60                | 12,40        | 49,90        | 1,20         | 309        | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ    | 200          | 0,0              | 0,0         | 19,4         | 77,4                          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 8,50                 | 1,80         | 0,00         | 0,00         | 349        | 2011             |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ              | 20           | 1,5              | 0,6         | 10,3         | 52,4                          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 3,80                 | 2,60         | 13,00        | 0,20         |            | 2008             |
| ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЦЫ                | 25           | 1,7              | 0,2         | 10,6         | 51,0                          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,60         | 4,50                 | 4,80         | 21,80        | 1,00         |            | 2008             |
| Итого за прием пищи:           | 1310         | 31,2             | 30,9        | 148,7        | 1 004,3                       | 0,50        | 35,90        | 0,80        | 9,70         | #####                | #####        | #####        | 7,70         |            |                  |
| <b>Всего за день:</b>          |              | <b>42,0</b>      | <b>40,1</b> | <b>241,4</b> | <b>1 500,5</b>                | <b>0,50</b> | <b>40,52</b> | <b>0,80</b> | <b>10,60</b> | <b>#####</b>         | <b>#####</b> | <b>#####</b> | <b>11,11</b> |            |                  |



8 день

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |              |             |             | Минеральные вещества |              |              |              | № рецептур | Сборник рецептов |
|----------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|------------|------------------|
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг      | С, мг        | А, мг       | Е, мг       | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг        | Fe, мг       |            |                  |
|                                  |              |                  |             |              |                               |             |              |             |             |                      |              |              |              |            |                  |
| <b>Завтрак</b>                   |              |                  |             |              |                               |             |              |             |             |                      |              |              |              |            |                  |
| СЛИВОЧНЫМ                        | 250/0/5      | 10,5             | 8,5         | 53,4         | 333,1                         | 0,20        | 0,60         | 0,00        | 1,70        | #####                | 61,60        | #####        | 1,80         | 189        | 2008             |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ             | 60           | 1,6              | 2,0         | 39,9         | 211,9                         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | #####                | 5,99         | 21,54        | 1,01         |            | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                    | 200          | 0,2              | 0,0         | 15,0         | 60,5                          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | #####                | 5,80         | 7,40         | 0,70         | 430        | 2008             |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                | 40           | 3,0              | 1,2         | 20,6         | 104,8                         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | #####                | 7,60         | 5,20         | 0,40         |            | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>      | <b>555</b>   | <b>15,3</b>      | <b>11,7</b> | <b>128,9</b> | <b>710,3</b>                  | <b>0,20</b> | <b>0,60</b>  | <b>0,00</b> | <b>1,70</b> | <b>#####</b>         | <b>78,59</b> | <b>#####</b> | <b>3,91</b>  |            |                  |
| <b>Обед</b>                      |              |                  |             |              |                               |             |              |             |             |                      |              |              |              |            |                  |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                    | 100          | 0,8              | 0,1         | 2,5          | 14,0                          | 0,00        | 10,00        | 0,00        | 0,10        | 23,00                | 14,00        | 42,00        | 1,00         |            | 2008             |
| СМЕТАНОЙ                         | 250/0/5      | 2,7              | 6,3         | 12,4         | 118,6                         | 0,00        | 8,60         | 0,20        | 2,40        | 48,40                | 26,10        | 54,00        | 1,30         | 82         | 2011             |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ | 250/0/5      | 2,5              | 6,4         | 6,7          | 95,7                          | 0,00        | 13,50        | 0,20        | 2,20        | 54,80                | 19,30        | 40,70        | 0,80         | 87         | 2011             |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ          | 50/0/50      | 14,0             | 16,8        | 3,0          | 225,0                         | 0,10        | 0,60         | 0,10        | 0,20        | 23,70                | 14,00        | #####        | 1,10         | 290        | 2011             |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ                  | 180          | 4,2              | 5,1         | 17,8         | 136,9                         | 0,10        | 38,40        | 0,10        | 0,20        | 95,30                | 34,30        | 68,80        | 2,10         | 346        | 2008             |
| РИС ПРИПУЩЕННЫЙ                  | 180          | 4,3              | 4,6         | 45,2         | 239,8                         | 0,10        | 0,00         | 0,00        | 0,40        | 14,40                | 29,90        | 86,70        | 0,50         | 305        | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ          | 200          | 0,2              | 0,2         | 27,9         | 115,0                         | 0,01        | 2,00         | 0,00        | 0,10        | 7,00                 | 4,00         | 4,00         | 1,00         | 394        | 2008             |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                | 20           | 1,5              | 0,6         | 10,3         | 52,4                          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 3,80                 | 2,60         | 13,00        | 0,20         |            | 2008             |
| ЛИМОННО-ЯБЛОЧНЫЙ СОК             | 25           | 1,7              | 0,2         | 10,6         | 51,0                          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,60        | 4,50                 | 4,80         | 21,80        | 1,00         |            | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>      | <b>1315</b>  | <b>31,9</b>      | <b>40,3</b> | <b>136,4</b> | <b>1 048,4</b>                | <b>0,31</b> | <b>73,10</b> | <b>0,60</b> | <b>6,20</b> | <b>#####</b>         | <b>#####</b> | <b>#####</b> | <b>9,00</b>  |            |                  |
| <b>Всего за день:</b>            |              | <b>47,2</b>      | <b>52,0</b> | <b>265,3</b> | <b>1 758,7</b>                | <b>0,51</b> | <b>73,70</b> | <b>0,60</b> | <b>7,90</b> | <b>#####</b>         | <b>#####</b> | <b>#####</b> | <b>12,91</b> |            |                  |



10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |              |             |              |              |              | Минеральные вещества |              |        |      | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|--------------|--------|------|------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г     |                               | Углеводы, г | В1, мг       | С, мг       | А, мг        | Е, мг        | Са, мг       | Mg, мг               | P, мг        | Fe, мг |      |            |                  |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |             |                               |             |              |             |              |              |              |                      |              |        |      |            |                  |
| СЫРОМ                          | 220/0/20     | 12,8             | 10,9        | 52,7                          | 0,10        | 0,20         | 0,10        | 1,80         | #####        | 19,10        | #####                | 1,50         | 331    | 2008 |            |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 200          | 0,2              | 0,0         | 15,0                          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 0,00         | 5,80         | 7,40                 | 0,70         | 430    | 2008 |            |                  |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ           | 60           | 1,6              | 2,0         | 39,9                          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 0,00         | 9,57         | 21,54                | 1,01         |        | 2008 |            |                  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ              | 40           | 3,0              | 1,2         | 20,6                          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 0,00         | 7,60         | 26,00                | 0,40         |        | 2008 |            |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>540</b>   | <b>17,6</b>      | <b>14,1</b> | <b>128,2</b>                  | <b>0,10</b> | <b>0,20</b>  | <b>0,10</b> | <b>1,80</b>  | <b>#####</b> | <b>36,09</b> | <b>#####</b>         | <b>3,61</b>  |        |      |            |                  |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |             |                               |             |              |             |              |              |              |                      |              |        |      |            |                  |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ                 | 100          | 1,1              | 0,2         | 3,8                           | 0,10        | 25,00        | 0,20        | 0,40         | 14,00        | 20,00        | 26,00                | 1,00         |        | 2008 |            |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ     | 250          | 6,2              | 6,0         | 18,8                          | 0,30        | 4,60         | 0,20        | 4,10         | 38,80        | 33,20        | 82,30                | 2,00         | 102    | 2011 |            |                  |
| РАСОЛЫ                         | 250/0/5      | 2,9              | 6,7         | 16,6                          | 0,10        | 6,70         | 0,20        | 2,50         | 32,80        | 26,00        | 72,30                | 1,10         | 96     | 2011 |            |                  |
| СМЕТАНОЙ                       | 100          | 12,3             | 35,8        | 5,4                           | 0,30        | 1,00         | 0,00        | 2,90         | 29,40        | 20,20        | #####                | 1,20         | 250    | 2011 |            |                  |
| БЕФСТРОГАНОВ                   | 180          | 10,6             | 6,8         | 47,8                          | 0,30        | 0,00         | 0,00        | 5,80         | 27,00        | #####        | #####                | 5,50         | 181    | 2008 |            |                  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ     | 180          | 4,3              | 4,6         | 45,2                          | 0,10        | 0,00         | 0,00        | 0,40         | 14,40        | 29,90        | 86,70                | 0,50         | 305    | 2011 |            |                  |
| РИС ПРИПУЩЕННЫЙ                | 200          | 0,5              | 0,1         | 36,1                          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 24,40        | 9,70         | 23,20                | 0,50         | 401    | 2008 |            |                  |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                | 20           | 1,5              | 0,6         | 10,3                          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 3,80         | 2,60         | 13,00                | 0,20         |        | 2008 |            |                  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ              | 30           | 2,0              | 0,3         | 12,7                          | 0,10        | 0,00         | 0,00        | 0,70         | 5,40         | 5,70         | 26,10                | 1,20         |        | 2008 |            |                  |
| Итого за прием пищи:           | 1315         | 41,4             | 61,1        | 196,7                         | 1,30        | 37,30        | 0,60        | 16,80        | #####        | #####        | #####                | #####        | 13,20  |      |            |                  |
| <b>Итого за день:</b>          |              | <b>59,0</b>      | <b>75,2</b> | <b>324,9</b>                  | <b>1,40</b> | <b>37,50</b> | <b>0,70</b> | <b>18,60</b> | <b>#####</b> | <b>#####</b> | <b>#####</b>         | <b>16,81</b> |        |      |            |                  |