

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Сретенская основная общеобразовательная школа № 2»

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела  
Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты  
прав потребителей и благополучия человека по  
Забайкальскому краю в городе  
Нерчинске Тартынская Е.В.

29.08.2019

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «Сретенская ООШ № 2»  
Федорова О.В.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**НА 2019 – 2020 УЧЕБНЫЙ ГОД**  
**Возраст 7-11 лет**

| №<br>ре-<br>пта | Наименование блюда                                          | Выход, г | Пищевые вещества,<br>гр |              |               | Энерг.<br>ценность, ккал | Витамины, мг   |              |             |             | Минер. вещества, мг |                |               |             |
|-----------------|-------------------------------------------------------------|----------|-------------------------|--------------|---------------|--------------------------|----------------|--------------|-------------|-------------|---------------------|----------------|---------------|-------------|
|                 |                                                             |          | Белки                   | Жиры         | Углеводы      |                          | В <sub>1</sub> | С            | А           | Е           | Са                  | Р              | Mg            | Fe          |
| 1               | 2                                                           | 3        | 4                       | 5            | 6             | 7                        | 8              | 9            | 10          | 11          | 12                  | 13             | 14            | 15          |
| <b>1-й день</b> |                                                             |          |                         |              |               |                          |                |              |             |             |                     |                |               |             |
|                 | <b>Завтрак</b>                                              |          |                         |              |               |                          |                |              |             |             |                     |                |               |             |
| 16              | КОЛБАСА ВАРЕНАЯ                                             | 30       | 9,06                    | 12,03        | 0,09          | 127,00                   | 0,01           | 0,10         | 0,00        | 2,20        | 9,80                | 60,60          | 17,00         | 0,50        |
| 174             | КАША из ПШЕНА и РИСА ВЯЗКАЯ с<br>МАСЛОМ и САХАРОМ, МОЛОЧНАЯ | 200      | 3,18                    | 2,73         | 29,09         | 236,36                   | 0,07           | 0,45         | 0,05        | 0,04        | 90,45               | 26,36          | 14,09         | 0,00        |
| 338             | ЯБЛОКИ                                                      | 200      | 0,53                    | 0,00         | 16,80         | 69,33                    | 0,04           | 6,20         | 0,00        | 1,33        | 34,67               | 69,33          | 20,00         | 6,00        |
| ПР              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                              | 50       | 2,63                    | 0,33         | 16,10         | 68,67                    | 0,07           | 0,00         | 0,00        | 0,52        | 7,67                | 27,33          | 2,67          | 0,04        |
| 380             | КОФЕЙНЫЙ напиток                                            | 200      | 2,5                     | 9,8          | 1,92          | 103                      | 0              | 0,26         | 0           | 0,15        | 111                 | 50             | 4             | 0           |
|                 | <b>Итого:</b>                                               |          | <b>17,91</b>            | <b>24,89</b> | <b>64,00</b>  | <b>604,36</b>            | <b>0,19</b>    | <b>7,01</b>  | <b>0,05</b> | <b>4,24</b> | <b>253,59</b>       | <b>233,63</b>  | <b>57,76</b>  | <b>6,54</b> |
|                 | <b>Обед</b>                                                 |          |                         |              |               |                          |                |              |             |             |                     |                |               |             |
| 71              | ОГУРЕЦ                                                      | 60       | 0,42                    | 0,06         | 1,14          | 7,20                     | 0,02           | 2,94         | 0,00        | 1,62        | 16,20               | 24,00          | 8,40          | 0,09        |
| 103             | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ                 | 250      | 2,90                    | 2,50         | 33,00         | 115,00                   | 0,10           | 5,00         | 0,00        | 0,04        | 22,00               | 53,35          | 21,60         | 0,87        |
| 291             | ПЛОВ                                                        | 200      | 20,53                   | 22,20        | 20,00         | 366,67                   | 0,02           | 1,35         | 0,06        | 0,02        | 86,67               | 265,73         | 36,67         | 0,40        |
| ПР              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                              | 50       | 2,63                    | 0,33         | 16,10         | 68,67                    | 0,07           | 0,00         | 0,00        | 0,52        | 7,67                | 27,33          | 2,67          | 0,04        |
| ПР              | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                                        | 60       | 2,52                    | 0,50         | 26,09         | 159,80                   | 0,02           | 0,00         | 0,00        | 0,52        | 10,40               | 30,90          | 1,13          | 0,14        |
| 388             | НАПИТОК из ШИПОВНИКА                                        | 200      | 0,4                     | 0            | 23,6          | 94                       | 0,01           | 20           | 0           | 0,02        | 120                 | 150            | 9             | 0,03        |
|                 | <b>Итого:</b>                                               |          | <b>29,41</b>            | <b>25,59</b> | <b>119,93</b> | <b>811,33</b>            | <b>0,23</b>    | <b>29,29</b> | <b>0,06</b> | <b>2,73</b> | <b>262,94</b>       | <b>551,32</b>  | <b>79,46</b>  | <b>1,56</b> |
|                 | <b>Полдник</b>                                              |          |                         |              |               |                          |                |              |             |             |                     |                |               |             |
| 410             | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ                                         | 75       | 4,79                    | 3,73         | 62,50         | 252,00                   | 0,10           | 0,04         | 0,00        | 0,85        | 120,83              | 156,46         | 22,50         | 0,94        |
| 386             | ПРОДУКТ КИСЛОМОЛОЧНЫЙ                                       | 200      | 5,8                     | 5            | 8             | 100                      | 0,01           | 1,4          | 0           | 2           | 240                 | 350            | 28            | 0,2         |
|                 | <b>Итого:</b>                                               |          | <b>10,59</b>            | <b>8,73</b>  | <b>70,50</b>  | <b>352,00</b>            | <b>0,11</b>    | <b>1,44</b>  | <b>0,00</b> | <b>2,85</b> | <b>360,83</b>       | <b>506,46</b>  | <b>50,50</b>  | <b>1,14</b> |
|                 | <b>Итого за 1 день:</b>                                     |          | <b>57,91</b>            | <b>59,21</b> | <b>254,43</b> | <b>1767,70</b>           | <b>0,54</b>    | <b>37,74</b> | <b>0,12</b> | <b>9,83</b> | <b>877,36</b>       | <b>1291,41</b> | <b>187,72</b> | <b>9,24</b> |

| №<br>ре-<br>пта | Наименование блюда           | Выход, г | Пищевые вещества,<br>гр |              |               | Энерг.<br>ценность, ккал | Витамины, мг   |              |             |             | Минер. вещества, мг |               |               |              |
|-----------------|------------------------------|----------|-------------------------|--------------|---------------|--------------------------|----------------|--------------|-------------|-------------|---------------------|---------------|---------------|--------------|
|                 |                              |          | Белки                   | Жиры         | Углеводы      |                          | В <sub>1</sub> | С            | А           | Е           | Са                  | Р             | Mg            | Fe           |
| 1               | 2                            | 3        | 4                       | 5            | 6             | 7                        | 8              | 9            | 10          | 11          | 12                  | 13            | 14            | 15           |
| <b>2-й день</b> |                              |          |                         |              |               |                          |                |              |             |             |                     |               |               |              |
|                 | <b><u>Завтрак</u></b>        |          |                         |              |               |                          |                |              |             |             |                     |               |               |              |
| 515             | ГОРОХ ЗЕЛЕНый                | 60       | 1,80                    | 2,34         | 3,78          | 94,80                    | 0,00           | 3,36         | 0,04        | 0,06        | 39,60               | 21,60         | 31,20         | 0,36         |
| 125             | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ           | 150      | 4,65                    | 6,54         | 15,00         | 180,00                   | 0,30           | 5,25         | 0,02        | 0,30        | 82,50               | 115,50        | 15,48         | 2,40         |
|                 | БИТОЧКИ РЫБНЫЕ               | 80       | 15,23                   | 13,50        | 9,80          | 186,00                   |                |              |             |             |                     |               |               |              |
| ПР              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               | 50       | 2,63                    | 0,33         | 16,10         | 68,67                    | 0,07           | 0,00         | 0,00        | 0,52        | 7,67                | 27,33         | 2,67          | 0,04         |
| 376             | ЧАЙ с САХАРОМ                | 200      | 0,2                     | 0            | 15            | 58                       | 0              | 0,27         | 0           | 0           | 86                  | 22            | 11,73         | 0,021        |
|                 | <b>Итого:</b>                |          | <b>24,51</b>            | <b>22,71</b> | <b>59,68</b>  | <b>587,47</b>            | <b>0,37</b>    | <b>8,88</b>  | <b>0,05</b> | <b>0,88</b> | <b>215,77</b>       | <b>186,43</b> | <b>61,08</b>  | <b>2,82</b>  |
|                 | <b><u>Обед</u></b>           |          |                         |              |               |                          |                |              |             |             |                     |               |               |              |
| 62              | МОРКОВЬ ТЕРТАЯ С САХАРОМ     | 60       | 0,74                    | 4,86         | 6,88          | 49,02                    | 0,05           | 2,02         | 0,01        | 0,14        | 15,78               | 31,84         | 21,72         | 0,42         |
| 81              | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 250      | 0,50                    | 7,25         | 2,53          | 88,00                    | 0,04           | 1,25         | 0,00        | 3,30        | 13,50               | 15,67         | 5,25          | 0,24         |
| 202             | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ  | 150      | 5,10                    | 9,15         | 40,50         | 193,00                   | 0,15           | 7,50         | 0,02        | 0,50        | 117,00              | 55,76         | 82,50         | 5,40         |
| 279             | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ               | 80       | 9,36                    | 9,60         | 6,80          | 140,00                   | 0,05           | 0,68         | 0,00        | 0,01        | 115,12              | 164,80        | 4,80          | 0,08         |
| ПР              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               | 50       | 2,63                    | 0,33         | 16,10         | 68,67                    | 0,07           | 0,00         | 0,00        | 0,52        | 7,67                | 27,33         | 2,67          | 0,04         |
| ПР              | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ         | 60       | 2,52                    | 0,50         | 26,09         | 159,80                   | 0,02           | 0,00         | 0,00        | 0,52        | 10,40               | 30,90         | 1,13          | 0,14         |
| 349             | КОМПОТ из СМЕСИ СУХОФРУКТОВ  | 200      | 0,6                     | 0            | 21,14         | 124                      | 0,01           | 11           | 0           | 0,35        | 240                 | 75            | 5             | 0,2          |
|                 | <b>Итого:</b>                |          | <b>21,45</b>            | <b>31,69</b> | <b>120,04</b> | <b>822,49</b>            | <b>0,38</b>    | <b>22,45</b> | <b>0,03</b> | <b>5,33</b> | <b>519,47</b>       | <b>401,29</b> | <b>123,06</b> | <b>6,51</b>  |
|                 | <b><u>Полдник</u></b>        |          |                         |              |               |                          |                |              |             |             |                     |               |               |              |
| 806*            | КОРЖ МОЛОЧНЫЙ                | 75       | 6,06                    | 4,52         | 87,00         | 241,00                   | 0,04           | 0,05         | 0,00        | 0,25        | 119,20              | 98,50         | 0,40          | 0,85         |
| 385             | МОЛОКО 3.2% в индив упаковке | 200      | 5,8                     | 5            | 9,6           | 110                      | 0,04           | 1,6          | 0           | 0,1         | 145                 | 185           | 8             | 0,2          |
|                 | <b>Итого:</b>                |          | <b>11,86</b>            | <b>9,52</b>  | <b>96,60</b>  | <b>351,00</b>            | <b>0,08</b>    | <b>1,65</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,35</b> | <b>264,20</b>       | <b>283,50</b> | <b>8,40</b>   | <b>1,05</b>  |
|                 | <b>Итого за 2 день:</b>      |          | <b>57,82</b>            | <b>63,92</b> | <b>276,32</b> | <b>1760,95</b>           | <b>0,83</b>    | <b>32,98</b> | <b>0,08</b> | <b>6,56</b> | <b>999,44</b>       | <b>871,23</b> | <b>192,54</b> | <b>10,38</b> |

| №<br>ре-<br>пта | Наименование блюда                   | Выход, г | Пищевые вещества, гр |              |               | Энерг. ценность,<br>ккал | Витамины, мг   |              |             |              | Минер. вещества, мг |                |               |             |
|-----------------|--------------------------------------|----------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------|----------------|--------------|-------------|--------------|---------------------|----------------|---------------|-------------|
|                 |                                      |          | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                          | В <sub>1</sub> | С            | А           | Е            | Са                  | Р              | Mg            | Fe          |
| 1               | 2                                    | 3        | 4                    | 5            | 6             | 7                        | 8              | 9            | 10          | 11           | 12                  | 13             | 14            | 15          |
| <b>3-й день</b> |                                      |          |                      |              |               |                          |                |              |             |              |                     |                |               |             |
|                 | <b><u>Завтрак</u></b>                |          |                      |              |               |                          |                |              |             |              |                     |                |               |             |
| 16              | КОЛБАСА ВАРЕНАЯ                      | 30       | 9,06                 | 12,03        | 0,09          | 127,00                   | 0,01           | 0,10         | 0,00        | 2,20         | 9,80                | 60,60          | 17,00         | 0,50        |
| 210             | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ с маслом сливочным | 150      | 7,76                 | 8,53         | 27,00         | 323,28                   | 0,26           | 6,47         | 0,09        | 0,03         | 227,59              | 310,34         | 35,40         | 4,09        |
| ПР              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 50       | 2,63                 | 0,33         | 16,10         | 68,67                    | 0,07           | 0,00         | 0,00        | 0,52         | 7,67                | 27,33          | 2,67          | 0,04        |
| 376             | ЧАЙ с САХАРОМ                        | 200      | 0,20                 | 0,00         | 15,00         | 58,00                    | 0,00           | 0,27         | 0,00        | 0,00         | 86,00               | 22,00          | 11,73         | 0,02        |
|                 | <b>Итого:</b>                        |          | <b>19,65</b>         | <b>20,90</b> | <b>58,19</b>  | <b>576,94</b>            | <b>0,34</b>    | <b>6,84</b>  | <b>0,09</b> | <b>2,75</b>  | <b>331,05</b>       | <b>420,28</b>  | <b>66,80</b>  | <b>4,65</b> |
|                 | <b><u>Обед</u></b>                   |          |                      |              |               |                          |                |              |             |              |                     |                |               |             |
| 0               | КУКУРУЗА САХАРНАЯ СТЕРЕЛИЗОВАНН      | 60       | 1,80                 | 2,34         | 3,78          | 94,80                    | 0,00           | 3,36         | 0,04        | 0,36         | 39,60               | 21,60          | 31,20         | 0,36        |
| 113             | ЛАПША ДОМАШНЯЯ                       | 250      | 3,80                 | 3,10         | 13,90         | 169,00                   | 0,22           | 4,00         | 0,00        | 8,00         | 52,00               | 85,00          | 7,00          | 0,10        |
| 487*            | ПТИЦА ОТВАРНАЯ                       | 100      | 11,67                | 12,50        | 0,17          | 91,67                    | 0,03           | 0,33         | 0,01        | 0,04         | 24,38               | 69,17          | 12,50         | 0,17        |
| 305             | РИС ОТВАРНОЙ                         | 150      | 3,75                 | 8,55         | 23,55         | 178,50                   | 0,30           | 10,00        | 0,03        | 0,22         | 78,00               | 137,25         | 15,15         | 0,80        |
| ПР              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 50       | 2,63                 | 0,33         | 16,10         | 68,67                    | 0,07           | 0,00         | 0,00        | 0,52         | 7,67                | 27,33          | 2,67          | 0,04        |
| ПР              | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                 | 60       | 2,52                 | 0,50         | 26,09         | 159,80                   | 0,02           | 0,00         | 0,00        | 0,52         | 10,40               | 30,90          | 1,13          | 0,14        |
| 377             | ЧАЙ с САХАРОМ и ЛИМОНОМ              | 200      | 0,3                  | 0            | 15,2          | 60                       | 0              | 2,13         | 0           | 0,1          | 170                 | 55             | 12,27         | 0,021       |
|                 | <b>Итого:</b>                        |          | <b>26,47</b>         | <b>27,32</b> | <b>98,79</b>  | <b>822,43</b>            | <b>0,63</b>    | <b>19,82</b> | <b>0,07</b> | <b>9,75</b>  | <b>382,04</b>       | <b>426,25</b>  | <b>81,91</b>  | <b>1,61</b> |
|                 | <b><u>Полдник</u></b>                |          |                      |              |               |                          |                |              |             |              |                     |                |               |             |
| ПР              | Нектар ФРУКТОВЫЙ                     | 200      | 2                    | 0            | 22            | 90                       | 0,04           | 8            | 0           | 0,8          | 44                  | 280            | 16            | 0,02        |
| 110             | БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ                     | 50       | 10,20                | 10,86        | 72,00         | 261,00                   | 0,45           | 0,00         | 0,00        | 0,81         | 127,50              | 99,00          | 33,00         | 0,20        |
|                 | <b>Итого:</b>                        |          | <b>12,20</b>         | <b>10,86</b> | <b>94,00</b>  | <b>351,00</b>            | <b>0,49</b>    | <b>8,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>1,61</b>  | <b>171,50</b>       | <b>379,00</b>  | <b>49,00</b>  | <b>0,22</b> |
|                 | <b>Итого за 3 день:</b>              |          | <b>58,32</b>         | <b>59,08</b> | <b>250,98</b> | <b>1750,38</b>           | <b>1,46</b>    | <b>34,66</b> | <b>0,16</b> | <b>14,11</b> | <b>884,60</b>       | <b>1225,53</b> | <b>197,71</b> | <b>6,48</b> |

| №<br>ре-<br>пта | Наименование блюда                               | Выход, г | Пищевые вещества, гр |              |               | Энерг. ценность,<br>ккал | Витамины, мг   |              |             |             | Минер. вещества, мг |                |               |             |
|-----------------|--------------------------------------------------|----------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------|----------------|--------------|-------------|-------------|---------------------|----------------|---------------|-------------|
|                 |                                                  |          | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                          | В <sub>1</sub> | С            | А           | Е           | Са                  | Р              | Mg            | Fe          |
| 1               | 2                                                | 3        | 4                    | 5            | 6             | 7                        | 8              | 9            | 10          | 11          | 12                  | 13             | 14            | 15          |
| <b>4-й день</b> |                                                  |          |                      |              |               |                          |                |              |             |             |                     |                |               |             |
|                 | <b>Завтрак</b>                                   |          |                      |              |               |                          |                |              |             |             |                     |                |               |             |
| 15              | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                   | 20       | 9,70                 | 5,33         | 0,00          | 72,00                    | 0,00           | 0,33         | 0,00        | 0,15        | 22,00               | 16,67          | 1,17          | 0,08        |
| 174             | КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ, МОЛОЧНАЯ | 200      | 17,34                | 17,86        | 20,12         | 277,27                   | 0,18           | 0,00         | 0,04        | 1,05        | 22,00               | 46,00          | 14,91         | 0,33        |
| ПР              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 50       | 2,63                 | 0,33         | 16,10         | 68,67                    | 0,07           | 0,00         | 0,00        | 0,52        | 7,67                | 27,33          | 2,67          | 0,04        |
| 360             | КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ                           | 200      | 0,16                 | 0,00         | 30,60         | 118,00                   | 0,01           | 2,00         | 0,00        | 0,30        | 101,00              | 110,00         | 3,20          | 0,14        |
| ПР              | АПЕЛЬСИН                                         | 250      | 0,38                 | 0,00         | 10,00         | 50,00                    | 0,00           | 55,11        | 0,10        | 1,50        | 65,00               | 126,25         | 20,00         | 0,38        |
|                 | <b>Итого:</b>                                    |          | <b>30,21</b>         | <b>23,53</b> | <b>76,82</b>  | <b>585,94</b>            | <b>0,26</b>    | <b>57,44</b> | <b>0,14</b> | <b>3,52</b> | <b>217,67</b>       | <b>326,25</b>  | <b>41,94</b>  | <b>0,96</b> |
|                 | <b>Обед</b>                                      |          |                      |              |               |                          |                |              |             |             |                     |                |               |             |
| 515             | ГОРОХ ЗЕЛЕНЫЙ                                    | 60       | 1,80                 | 2,34         | 3,78          | 94,80                    | 0,00           | 3,36         | 0,04        | 0,06        | 39,60               | 21,60          | 31,20         | 0,36        |
| 99              | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ                                    | 250      | 2,20                 | 2,20         | 12,40         | 95,00                    | 0,15           | 6,80         | 0,00        | 0,04        | 12,00               | 105,00         | 13,02         | 0,07        |
| 230             | РЫБА ЖАРЕНАЯ С МАСЛОМ                            | 75       | 6,59                 | 10,45        | 3,00          | 115,91                   | 0,00           | 15,00        | 0,04        | 0,02        | 29,26               | 342,27         | 31,36         | 0,68        |
| 125             | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                               | 150      | 4,65                 | 6,54         | 15,00         | 180,00                   | 0,30           | 5,25         | 0,02        | 0,30        | 82,50               | 115,50         | 15,48         | 2,40        |
| ПР              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 50       | 2,63                 | 0,33         | 16,10         | 68,67                    | 0,07           | 0,00         | 0,00        | 0,52        | 7,67                | 27,33          | 2,67          | 0,04        |
| ПР              | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                             | 60       | 2,52                 | 0,50         | 26,09         | 159,80                   | 0,02           | 0,00         | 0,00        | 0,52        | 10,40               | 30,90          | 1,13          | 0,14        |
| 348             | КОМПОТ из ИЗЮМА                                  | 200      | 0,4                  | 0            | 27,4          | 106                      | 0,03           | 11           | 0           | 0,25        | 135                 | 103            | 6,1           | 0,1         |
|                 | <b>Итого:</b>                                    |          | <b>20,79</b>         | <b>22,36</b> | <b>103,77</b> | <b>820,18</b>            | <b>0,57</b>    | <b>41,41</b> | <b>0,09</b> | <b>1,70</b> | <b>316,43</b>       | <b>745,61</b>  | <b>100,96</b> | <b>3,78</b> |
|                 | <b>Полдник</b>                                   |          |                      |              |               |                          |                |              |             |             |                     |                |               |             |
| 410             | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ                              | 75       | 4,79                 | 3,73         | 62,50         | 252,00                   | 0,10           | 0,04         | 0,00        | 0,85        | 120,83              | 156,46         | 22,50         | 0,94        |
| 380             | КОФЕЙНЫЙ напиток                                 | 200      | 2,5                  | 9,8          | 1,92          | 103                      | 0              | 0,26         | 0           | 0,15        | 111                 | 50             | 4             | 0           |
|                 | <b>Итого:</b>                                    |          | <b>7,29</b>          | <b>13,53</b> | <b>64,42</b>  | <b>355,00</b>            | <b>0,10</b>    | <b>0,30</b>  | <b>0,00</b> | <b>1,00</b> | <b>231,83</b>       | <b>206,46</b>  | <b>26,50</b>  | <b>0,94</b> |
|                 | <b>Итого за 4 день:</b>                          |          | <b>58,29</b>         | <b>59,42</b> | <b>245,01</b> | <b>1761,12</b>           | <b>0,93</b>    | <b>99,16</b> | <b>0,23</b> | <b>6,23</b> | <b>765,93</b>       | <b>1278,31</b> | <b>169,40</b> | <b>5,68</b> |

| №<br>ре-<br>пта | Наименование блюда         | Выход, г | Пищевые вещества, гр |              |               | Энерг. ценность,<br>ккал | Витамины, мг   |              |             |             | Минер. вещества, мг |                |               |             |
|-----------------|----------------------------|----------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------|----------------|--------------|-------------|-------------|---------------------|----------------|---------------|-------------|
|                 |                            |          | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                          | В <sub>1</sub> | С            | А           | Е           | Са                  | Р              | Mg            | Fe          |
| 1               | 2                          | 3        | 4                    | 5            | 6             | 7                        | 8              | 9            | 10          | 11          | 12                  | 13             | 14            | 15          |
| <b>5-й день</b> |                            |          |                      |              |               |                          |                |              |             |             |                     |                |               |             |
|                 | <b><u>Завтрак</u></b>      |          |                      |              |               |                          |                |              |             |             |                     |                |               |             |
| 71              | ОГУРЕЦ                     | 60       | 0,42                 | 0,06         | 1,14          | 7,20                     | 0,02           | 2,94         | 0,00        | 1,62        | 16,20               | 24,00          | 8,40          | 0,09        |
| 288             | КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ           | 80       | 8,40                 | 10,20        | 52,00         | 190,00                   | 0,03           | 0,21         | 0,02        | 0,05        | 44,80               | 164,00         | 12,32         | 2,42        |
| 171             | КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ | 150      | 16,73                | 18,19        | 20,00         | 250,97                   | 0,00           | 0,00         | 0,02        | 0,08        | 9,38                | 148,13         | 22,03         | 2,34        |
| ПР              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ             | 50       | 2,63                 | 0,33         | 16,10         | 68,67                    | 0,07           | 0,00         | 0,00        | 0,52        | 7,67                | 27,33          | 2,67          | 0,04        |
| 376             | ЧАЙ с САХАРОМ              | 200      | 0,20                 | 0,00         | 15,00         | 58,00                    | 0,00           | 0,27         | 0,00        | 0,00        | 86,00               | 22,00          | 11,73         | 0,02        |
|                 | <b>Итого:</b>              |          | <b>28,38</b>         | <b>28,78</b> | <b>104,24</b> | <b>574,84</b>            | <b>0,13</b>    | <b>3,42</b>  | <b>0,03</b> | <b>2,27</b> | <b>164,04</b>       | <b>385,46</b>  | <b>57,15</b>  | <b>4,91</b> |
|                 | <b><u>Обед</u></b>         |          |                      |              |               |                          |                |              |             |             |                     |                |               |             |
| 73              | ИКРА КАБАЧКОВАЯ            | 60       | 1,64                 | 0,86         | 0,87          | 80,28                    | 0,00           | 0,28         | 0,00        | 0,04        | 5,45                | 0,72           | 19,20         | 0,30        |
| 96              | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ   | 250      | 3,00                 | 3,20         | 12,00         | 118,00                   | 0,30           | 3,20         | 0,00        | 5,20        | 46,00               | 74,95          | 28,00         | 1,00        |
| 259             | ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ        | 200      | 13,94                | 17,49        | 16,57         | 308,57                   | 0,07           | 14,29        | 0,00        | 0,00        | 80,57               | 297,14         | 48,55         | 0,22        |
| ПР              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ             | 50       | 2,63                 | 0,33         | 16,10         | 68,67                    | 0,07           | 0,00         | 0,00        | 0,52        | 7,67                | 27,33          | 2,67          | 0,04        |
| ПР              | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ       | 60       | 2,52                 | 0,50         | 26,09         | 159,80                   | 0,02           | 0,00         | 0,00        | 0,52        | 10,40               | 30,90          | 1,13          | 0,14        |
| 388             | НАПИТОК из ШИПОВНИКА       | 200      | 0,4                  | 0            | 23,6          | 94                       | 0,01           | 20           | 0           | 0,02        | 120                 | 150            | 9             | 0,03        |
|                 | <b>Итого:</b>              |          | <b>24,13</b>         | <b>22,38</b> | <b>95,23</b>  | <b>829,32</b>            | <b>0,47</b>    | <b>37,77</b> | <b>0,00</b> | <b>6,29</b> | <b>270,09</b>       | <b>581,05</b>  | <b>108,54</b> | <b>1,72</b> |
|                 | <b><u>Полдник</u></b>      |          |                      |              |               |                          |                |              |             |             |                     |                |               |             |
| 769*            | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ           | 50       | 2,81                 | 3,23         | 29,10         | 265,00                   | 0,10           | 0,10         | 0,00        | 0,06        | 19,05               | 35,00          | 13,70         | 0,65        |
| 209             | ФРУКТЫ                     | 250      | 2,75                 | 4,00         | 27,50         | 75,00                    | 0,08           | 0,00         | 0,01        | 0,38        | 105,00              | 127,50         | 15,00         | 1,00        |
|                 | <b>Итого:</b>              |          | <b>5,56</b>          | <b>7,23</b>  | <b>56,60</b>  | <b>340,00</b>            | <b>0,18</b>    | <b>0,10</b>  | <b>0,01</b> | <b>0,44</b> | <b>124,05</b>       | <b>162,50</b>  | <b>28,70</b>  | <b>1,65</b> |
|                 | <b>Итого за 5 день:</b>    |          | <b>58,07</b>         | <b>58,38</b> | <b>256,07</b> | <b>1744,15</b>           | <b>0,77</b>    | <b>41,29</b> | <b>0,04</b> | <b>8,99</b> | <b>558,19</b>       | <b>1129,00</b> | <b>194,39</b> | <b>8,28</b> |

| №<br>ре-<br>пта | Наименование блюда                          | Выход, г | Пищевые вещества, гр |              |               | Энерг. ценность,<br>ккал | Витамины, мг   |              |             |             | Минер. вещества, мг |                |               |              |
|-----------------|---------------------------------------------|----------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------|----------------|--------------|-------------|-------------|---------------------|----------------|---------------|--------------|
|                 |                                             |          | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                          | В <sub>1</sub> | С            | А           | Е           | Са                  | Р              | Mg            | Fe           |
| 1               | 2                                           | 3        | 4                    | 5            | 6             | 7                        | 8              | 9            | 10          | 11          | 12                  | 13             | 14            | 15           |
| <b>6-й день</b> |                                             |          |                      |              |               |                          |                |              |             |             |                     |                |               |              |
|                 | <b><u>Завтрак</u></b>                       |          |                      |              |               |                          |                |              |             |             |                     |                |               |              |
| 338             | ЯБЛОКИ                                      | 200      | 0,53                 | 0,00         | 5,20          | 69,33                    | 0,04           | 6,20         | 0,00        | 1,33        | 34,67               | 69,33          | 20,00         | 6,00         |
| 15              | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                              | 20       | 7,70                 | 5,33         | 0,00          | 72,00                    | 0,00           | 0,33         | 0,00        | 0,15        | 22,00               | 16,67          | 1,17          | 0,08         |
| 223             | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                        | 150      | 5,96                 | 18,94        | 42,00         | 207,00                   | 0,19           | 8,81         | 0,66        | 0,15        | 157,50              | 337,50         | 21,56         | 2,25         |
| ПР              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 50       | 2,63                 | 0,33         | 16,10         | 68,67                    | 0,07           | 0,00         | 0,00        | 0,52        | 7,67                | 27,33          | 2,67          | 0,04         |
| 383             | КАКАО с молоком сгущенным                   | 200      | 4,70                 | 6,29         | 25,44         | 157,60                   | 0,04           | 1,30         | 0,00        | 0,30        | 98,00               | 88,00          | 9,00          | 0,14         |
|                 | <b>Итого:</b>                               |          | <b>21,53</b>         | <b>30,89</b> | <b>88,74</b>  | <b>574,60</b>            | <b>0,34</b>    | <b>16,65</b> | <b>0,66</b> | <b>2,45</b> | <b>319,83</b>       | <b>538,83</b>  | <b>54,40</b>  | <b>8,51</b>  |
|                 | <b><u>Обед</u></b>                          |          |                      |              |               |                          |                |              |             |             |                     |                |               |              |
| 515             | ГОРОХ ЗЕЛЕНЫЙ                               | 60       | 1,80                 | 2,34         | 3,78          | 94,80                    | 0,00           | 3,36         | 0,04        | 0,06        | 39,60               | 21,60          | 31,20         | 0,36         |
| 103             | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250      | 2,90                 | 2,50         | 13,00         | 141,00                   | 0,10           | 5,00         | 0,00        | 0,04        | 22,00               | 53,35          | 21,60         | 0,87         |
| 243             | СОСИСКИ САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ                  | 80       | 11,88                | 7,20         | 17,60         | 152,00                   | 0,02           | 0,04         | 0,00        | 0,08        | 15,36               | 101,76         | 5,60          | 0,02         |
| 321             | КАПУСТА ТУШЕНАЯ                             | 150      | 1,13                 | 6,90         | 16,05         | 116,00                   | 0,15           | 1,80         | 0,07        | 0,15        | 18,00               | 127,50         | 20,82         | 1,80         |
| ПР              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 50       | 2,63                 | 0,33         | 16,10         | 68,67                    | 0,07           | 0,00         | 0,00        | 0,52        | 7,67                | 27,33          | 2,67          | 0,04         |
| ПР              | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                        | 60       | 2,52                 | 0,50         | 26,09         | 159,80                   | 0,02           | 0,00         | 0,00        | 0,52        | 10,40               | 30,90          | 1,13          | 0,14         |
| ПР              | Нектар ФРУКТОВЫЙ                            | 200      | 2                    | 0            | 22            | 90                       | 0,04           | 8            | 0           | 0,8         | 44                  | 280            | 16            | 0,02         |
|                 | <b>Итого:</b>                               |          | <b>24,86</b>         | <b>19,77</b> | <b>114,62</b> | <b>822,27</b>            | <b>0,40</b>    | <b>18,20</b> | <b>0,11</b> | <b>2,16</b> | <b>157,03</b>       | <b>642,44</b>  | <b>99,01</b>  | <b>3,24</b>  |
|                 | <b><u>Полдник</u></b>                       |          |                      |              |               |                          |                |              |             |             |                     |                |               |              |
| 794*            | КЕКС ТВОРОЖНЫЙ с ИЗЮМОМ                     | 75       | 5,51                 | 3,20         | 44,00         | 250,50                   | 0,38           | 0,00         | 1,65        | 0,44        | 84,00               | 264,00         | 21,00         | 1,20         |
| 385             | МОЛОКО 3.2% в индив упаковке                | 200      | 5,8                  | 5            | 9,6           | 110                      | 0,04           | 1,6          | 0           | 0,1         | 145                 | 185            | 8             | 0,2          |
|                 | <b>Итого:</b>                               |          | <b>11,31</b>         | <b>8,20</b>  | <b>53,60</b>  | <b>360,50</b>            | <b>0,42</b>    | <b>1,60</b>  | <b>1,65</b> | <b>0,54</b> | <b>229,00</b>       | <b>449,00</b>  | <b>29,00</b>  | <b>1,40</b>  |
|                 | <b>Итого за 6 день:</b>                     |          | <b>57,69</b>         | <b>58,86</b> | <b>256,96</b> | <b>1757,37</b>           | <b>1,15</b>    | <b>36,45</b> | <b>2,41</b> | <b>5,15</b> | <b>705,86</b>       | <b>1630,28</b> | <b>182,41</b> | <b>13,14</b> |

| №<br>ре-<br>пта | Наименование блюда                   | Выход, г | Пищевые вещества, гр |              |               | Энерг. ценность,<br>ккал | Витамины, мг   |              |             |             | Минер. вещества, мг |                |               |              |
|-----------------|--------------------------------------|----------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------|----------------|--------------|-------------|-------------|---------------------|----------------|---------------|--------------|
|                 |                                      |          | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                          | В <sub>1</sub> | С            | А           | Е           | Са                  | Р              | Mg            | Fe           |
| 1               | 2                                    | 3        | 4                    | 5            | 6             | 7                        | 8              | 9            | 10          | 11          | 12                  | 13             | 14            | 15           |
| <b>7-й день</b> |                                      |          |                      |              |               |                          |                |              |             |             |                     |                |               |              |
|                 | <b>Завтрак</b>                       |          |                      |              |               |                          |                |              |             |             |                     |                |               |              |
| 16              | КОЛБАСА ВАРЕНАЯ                      | 30       | 9,06                 | 12,03        | 0,09          | 127,00                   | 0,01           | 0,10         | 0,00        | 2,20        | 9,80                | 60,60          | 17,00         | 0,50         |
| 210             | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ с маслом сливочным | 150      | 7,76                 | 8,53         | 27,00         | 327,00                   | 0,26           | 6,47         | 0,09        | 0,03        | 227,59              | 310,34         | 35,40         | 4,09         |
| ПР              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 50       | 2,63                 | 0,33         | 16,10         | 68,67                    | 0,07           | 0,00         | 0,00        | 0,52        | 7,67                | 27,33          | 2,67          | 0,04         |
| 376             | ЧАЙ с САХАРОМ                        | 200      | 0,20                 | 0,00         | 15,00         | 58,00                    | 0,00           | 0,27         | 0,00        | 0,00        | 86,00               | 22,00          | 11,73         | 0,02         |
|                 | <b>Итого:</b>                        |          | <b>19,65</b>         | <b>20,90</b> | <b>58,19</b>  | <b>580,67</b>            | <b>0,34</b>    | <b>6,84</b>  | <b>0,09</b> | <b>2,75</b> | <b>331,05</b>       | <b>420,28</b>  | <b>66,80</b>  | <b>4,65</b>  |
|                 | <b>Обед</b>                          |          |                      |              |               |                          |                |              |             |             |                     |                |               |              |
| 0               | КУКУРУЗА САХАРНАЯ СТЕРЕЛИЗОВАНН      | 60       | 1,80                 | 2,34         | 3,78          | 94,80                    | 0,00           | 3,36         | 0,04        | 0,36        | 39,60               | 21,60          | 31,20         | 0,36         |
| 88              | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ    | 250      | 3,00                 | 2,20         | 8,00          | 88,00                    | 0,10           | 14,77        | 0,00        | 0,02        | 23,00               | 60,20          | 15,00         | 0,90         |
| 288             | КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ                     | 80       | 5,40                 | 10,20        | 52,00         | 94,00                    | 0,03           | 0,21         | 0,02        | 0,05        | 44,80               | 164,00         | 12,32         | 2,42         |
| 202             | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ          | 150      | 5,10                 | 9,15         | 18,00         | 193,00                   | 0,15           | 7,50         | 0,02        | 0,50        | 117,00              | 55,76          | 82,50         | 5,40         |
| ПР              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 50       | 2,63                 | 0,33         | 16,10         | 68,67                    | 0,07           | 0,00         | 0,00        | 0,52        | 7,67                | 27,33          | 2,67          | 0,04         |
| ПР              | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                 | 60       | 2,52                 | 0,50         | 26,09         | 159,80                   | 0,02           | 0,00         | 0,00        | 0,52        | 10,40               | 30,90          | 1,13          | 0,14         |
| 349             | КОМПОТ из СМЕСИ СУХОФРУКТОВ          | 200      | 0,60                 | 0,00         | 21,14         | 124,00                   | 0,01           | 11,00        | 0,00        | 0,35        | 240,00              | 75,00          | 5,00          | 0,20         |
|                 | <b>Итого:</b>                        |          | <b>21,05</b>         | <b>24,72</b> | <b>145,11</b> | <b>822,27</b>            | <b>0,38</b>    | <b>36,84</b> | <b>0,07</b> | <b>2,31</b> | <b>482,47</b>       | <b>434,79</b>  | <b>149,81</b> | <b>9,45</b>  |
|                 | <b>Полдник</b>                       |          |                      |              |               |                          |                |              |             |             |                     |                |               |              |
| 386             | ПРОДУКТ КИСЛОМОЛОЧНЫЙ                | 200      | 5,80                 | 5,00         | 8,00          | 100,00                   | 0,01           | 1,40         | 0,00        | 2,00        | 240,00              | 350,00         | 28,00         | 0,20         |
| 110             | БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ                     | 50       | 11,25                | 9,00         | 34,38         | 251,00                   | 0,02           | 0,05         | 0,04        | 0,13        | 11,25               | 35,00          | 13,70         | 0,65         |
|                 | <b>Итого:</b>                        |          | <b>17,05</b>         | <b>14,00</b> | <b>42,38</b>  | <b>351,00</b>            | <b>0,03</b>    | <b>1,45</b>  | <b>0,04</b> | <b>2,13</b> | <b>251,25</b>       | <b>385,00</b>  | <b>41,70</b>  | <b>0,85</b>  |
|                 | <b>Итого за 7 день:</b>              |          | <b>57,76</b>         | <b>59,62</b> | <b>245,68</b> | <b>1753,93</b>           | <b>0,74</b>    | <b>45,12</b> | <b>0,20</b> | <b>7,18</b> | <b>1064,77</b>      | <b>1240,07</b> | <b>258,31</b> | <b>14,95</b> |

| №<br>ре-<br>пта | Наименование блюда          | Выход, г | Пищевые вещества, гр |              |               | Энерг. ценность,<br>ккал | Витамины, мг   |              |             |             | Минер. вещества, мг |                |               |             |
|-----------------|-----------------------------|----------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------|----------------|--------------|-------------|-------------|---------------------|----------------|---------------|-------------|
|                 |                             |          | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                          | В <sub>1</sub> | С            | А           | Е           | Са                  | Р              | Mg            | Fe          |
| 1               | 2                           | 3        | 4                    | 5            | 6             | 7                        | 8              | 9            | 10          | 11          | 12                  | 13             | 14            | 15          |
| <b>8-й день</b> |                             |          |                      |              |               |                          |                |              |             |             |                     |                |               |             |
|                 | <b><u>Завтрак</u></b>       |          |                      |              |               |                          |                |              |             |             |                     |                |               |             |
| 15              | СЫР (ПОРЦИЯМИ)              | 20       | 9,70                 | 5,33         | 0,00          | 72,00                    | 0,00           | 0,33         | 0,00        | 0,15        | 22,00               | 16,67          | 1,17          | 0,08        |
| 338             | МАНДАРИНЫ                   | 200      | 1,60                 | 0,00         | 26,00         | 76,00                    | 0,00           | 20,00        | 0,00        | 1,30        | 124,00              | 110,00         | 0,00          | 0,00        |
| 181             | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ жидкая | 200      | 1,34                 | 9,40         | 27,00         | 213,00                   | 0,18           | 2,09         | 0,04        | 0,14        | 174,70              | 141,86         | 21,38         | 0,27        |
| ПР              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ              | 50       | 2,63                 | 0,33         | 16,10         | 68,67                    | 0,07           | 0,00         | 0,00        | 0,52        | 7,67                | 27,33          | 2,67          | 0,04        |
| 383             | КАКАО с молоком сгущенным   | 200      | 4,70                 | 6,29         | 25,44         | 157,60                   | 0,04           | 1,30         | 0,00        | 0,30        | 98,00               | 88,00          | 9,00          | 0,14        |
|                 | <b>Итого:</b>               |          | <b>19,97</b>         | <b>21,36</b> | <b>94,54</b>  | <b>587,27</b>            | <b>0,29</b>    | <b>23,72</b> | <b>0,04</b> | <b>2,41</b> | <b>426,37</b>       | <b>383,86</b>  | <b>34,22</b>  | <b>0,53</b> |
|                 | <b><u>Обед</u></b>          |          |                      |              |               |                          |                |              |             |             |                     |                |               |             |
| 73              | ИКРА КАБАЧКОВАЯ             | 60       | 1,64                 | 0,86         | 0,87          | 80,28                    | 0,00           | 0,28         | 0,00        | 0,04        | 5,45                | 0,72           | 19,20         | 0,30        |
| 102             | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 250      | 5,69                 | 7,80         | 7,46          | 118,00                   | 0,01           | 7,00         | 0,00        | 0,01        | 16,00               | 69,74          | 18,00         | 0,10        |
| 260             | ГУЛЯШ                       | 80       | 14,40                | 15,20        | 8,80          | 126,00                   | 0,06           | 14,40        | 0,00        | 0,03        | 19,49               | 155,75         | 8,80          | 0,08        |
| 305             | РИС ОТВАРНОЙ                | 150      | 3,75                 | 8,55         | 23,55         | 178,50                   | 0,30           | 10,00        | 0,03        | 0,22        | 78,00               | 137,25         | 15,15         | 0,80        |
| ПР              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ              | 50       | 2,63                 | 0,33         | 16,10         | 68,67                    | 0,07           | 0,00         | 0,00        | 0,52        | 7,67                | 27,33          | 2,67          | 0,04        |
| ПР              | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ        | 60       | 2,52                 | 0,50         | 26,09         | 159,80                   | 0,02           | 0,00         | 0,00        | 0,52        | 10,40               | 30,90          | 1,13          | 0,14        |
| 388             | НАПИТОК из ШИПОВНИКА        | 200      | 0,4                  | 0            | 23,6          | 94                       | 0,01           | 20           | 0           | 0,02        | 120                 | 150            | 9             | 0,03        |
|                 | <b>Итого:</b>               |          | <b>31,03</b>         | <b>33,24</b> | <b>106,47</b> | <b>825,25</b>            | <b>0,46</b>    | <b>51,68</b> | <b>0,03</b> | <b>1,35</b> | <b>257,01</b>       | <b>571,70</b>  | <b>73,94</b>  | <b>1,48</b> |
|                 | <b><u>Полдник</u></b>       |          |                      |              |               |                          |                |              |             |             |                     |                |               |             |
| 429             | БУЛОЧКА ВЕСНУШКА            | 75       | 4,56                 | 4,52         | 35,85         | 258,00                   | 0,30           | 0,03         | 0,00        | 0,83        | 84,00               | 132,00         | 0,30          | 0,68        |
| ПР              | Нектар ФРУКТОВЫЙ            | 200      | 2                    | 0            | 22            | 90                       | 0,04           | 8            | 0           | 0,8         | 44                  | 280            | 16            | 0,02        |
|                 | <b>Итого:</b>               |          | <b>6,56</b>          | <b>4,52</b>  | <b>57,85</b>  | <b>348,00</b>            | <b>0,34</b>    | <b>8,03</b>  | <b>0,00</b> | <b>1,63</b> | <b>128,00</b>       | <b>412,00</b>  | <b>16,30</b>  | <b>0,70</b> |
|                 | <b>Итого за 8 день:</b>     |          | <b>57,56</b>         | <b>59,11</b> | <b>258,86</b> | <b>1760,51</b>           | <b>1,09</b>    | <b>83,44</b> | <b>0,07</b> | <b>5,38</b> | <b>811,38</b>       | <b>1367,56</b> | <b>124,46</b> | <b>2,70</b> |

| №<br>ре-<br>пта | Наименование блюда                   | Выход, г | Пищевые вещества, гр |              |               | Энерг. ценность,<br>ккал | Витамины, мг   |              |             |             | Минер. вещества, мг |                |               |             |
|-----------------|--------------------------------------|----------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------|----------------|--------------|-------------|-------------|---------------------|----------------|---------------|-------------|
|                 |                                      |          | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                          | В <sub>1</sub> | С            | А           | Е           | Са                  | Р              | Mg            | Fe          |
| 1               | 2                                    | 3        | 4                    | 5            | 6             | 7                        | 8              | 9            | 10          | 11          | 12                  | 13             | 14            | 15          |
| <b>9-й день</b> |                                      |          |                      |              |               |                          |                |              |             |             |                     |                |               |             |
|                 | <b>Завтрак</b>                       |          |                      |              |               |                          |                |              |             |             |                     |                |               |             |
| 0               | КУКУРУЗА САХАРНАЯ<br>СТЕРЕЛИЗОВАННАЯ | 60       | 1,80                 | 2,34         | 3,78          | 94,80                    | 0,00           | 3,36         | 0,04        | 0,36        | 39,60               | 21,60          | 31,20         | 0,36        |
| 279             | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ                       | 80       | 9,36                 | 9,60         | 6,80          | 176,00                   | 0,05           | 0,68         | 0,00        | 0,01        | 115,12              | 164,80         | 4,80          | 0,08        |
| 171             | КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ           | 150      | 15,73                | 16,19        | 30,00         | 179,00                   | 0,00           | 0,00         | 0,02        | 0,08        | 9,38                | 148,13         | 22,03         | 2,34        |
| ПР              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 50       | 2,63                 | 0,33         | 16,10         | 68,67                    | 0,07           | 0,00         | 0,00        | 0,52        | 7,67                | 27,33          | 2,67          | 0,04        |
| 376             | ЧАЙ с САХАРОМ                        | 200      | 0,20                 | 0,00         | 15,00         | 58,00                    | 0,00           | 0,27         | 0,00        | 0,00        | 86,00               | 22,00          | 11,73         | 0,02        |
|                 | <b>Итого:</b>                        |          | <b>29,72</b>         | <b>28,46</b> | <b>71,68</b>  | <b>576,47</b>            | <b>0,12</b>    | <b>4,31</b>  | <b>0,05</b> | <b>0,97</b> | <b>257,76</b>       | <b>383,86</b>  | <b>72,43</b>  | <b>2,84</b> |
|                 | <b>Обед</b>                          |          |                      |              |               |                          |                |              |             |             |                     |                |               |             |
| 62              | МОРКОВЬ ПЕРТАЯ с САХАРОМ             | 60       | 0,74                 | 4,86         | 6,88          | 49,02                    | 0,05           | 2,02         | 0,01        | 0,14        | 15,78               | 31,84          | 21,72         | 0,42        |
| 96              | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ             | 250      | 3,00                 | 3,20         | 32,00         | 118,00                   | 0,30           | 3,20         | 0,00        | 5,20        | 46,00               | 74,95          | 28,00         | 1,00        |
| 229             | РЫБА ПОД ОВОЩАМИ                     | 75       | 7,38                 | 8,75         | 9,38          | 186,00                   | 0,10           | 1,08         | 0,03        | 0,01        | 24,42               | 171,88         | 30,33         | 0,94        |
| 312             | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                    | 150      | 4,13                 | 8,40         | 27,30         | 181,50                   | 0,10           | 2,81         | 0,04        | 0,03        | 22,50               | 129,90         | 11,63         | 1,35        |
| ПР              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 50       | 2,63                 | 0,33         | 16,10         | 68,67                    | 0,07           | 0,00         | 0,00        | 0,52        | 7,67                | 27,33          | 2,67          | 0,04        |
| ПР              | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                 | 60       | 2,52                 | 0,50         | 26,09         | 159,80                   | 0,02           | 0,00         | 0,00        | 0,52        | 10,40               | 30,90          | 1,13          | 0,14        |
| 377             | ЧАЙ с САХАРОМ и ЛИМОНОМ              | 200      | 0,3                  | 0            | 15,2          | 60                       | 0              | 2,13         | 0           | 0,1         | 170                 | 55             | 12,27         | 0,021       |
|                 | <b>Итого:</b>                        |          | <b>20,70</b>         | <b>26,04</b> | <b>132,95</b> | <b>822,99</b>            | <b>0,63</b>    | <b>11,23</b> | <b>0,07</b> | <b>6,51</b> | <b>296,77</b>       | <b>521,79</b>  | <b>107,74</b> | <b>3,90</b> |
|                 | <b>Полдник</b>                       |          |                      |              |               |                          |                |              |             |             |                     |                |               |             |
| 769*            | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ                     | 50       | 2,81                 | 3,23         | 29,10         | 195,00                   | 0,10           | 0,10         | 0,00        | 0,06        | 19,05               | 35,00          | 13,70         | 0,65        |
| 383             | КАКАО с молоком сгущенным            | 200      | 4,7                  | 6,29         | 25,44         | 157,6                    | 0,04           | 1,3          | 0           | 0,3         | 98                  | 88             | 9             | 0,14        |
|                 | <b>Итого:</b>                        |          | <b>7,51</b>          | <b>9,52</b>  | <b>54,54</b>  | <b>352,60</b>            | <b>0,14</b>    | <b>1,40</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,36</b> | <b>117,05</b>       | <b>123,00</b>  | <b>22,70</b>  | <b>0,79</b> |
|                 | <b>Итого за 9 день:</b>              |          | <b>57,93</b>         | <b>64,02</b> | <b>259,16</b> | <b>1752,05</b>           | <b>0,89</b>    | <b>16,94</b> | <b>0,13</b> | <b>7,84</b> | <b>671,58</b>       | <b>1028,65</b> | <b>202,87</b> | <b>7,53</b> |

| №<br>ре-<br>пта  | Наименование блюда                                       | Выход, г | Пищевые вещества, гр |              |               | Энерг. ценность,<br>ккал | Витамины, мг   |              |             |             | Минер. вещества, мг |                |               |             |
|------------------|----------------------------------------------------------|----------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------|----------------|--------------|-------------|-------------|---------------------|----------------|---------------|-------------|
|                  |                                                          |          | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                          | В <sub>1</sub> | С            | А           | Е           | Са                  | Р              | Mg            | Fe          |
| 1                | 2                                                        | 3        | 4                    | 5            | 6             | 7                        | 8              | 9            | 10          | 11          | 12                  | 13             | 14            | 15          |
| <b>10-й день</b> |                                                          |          |                      |              |               |                          |                |              |             |             |                     |                |               |             |
|                  | <b><u>Завтрак</u></b>                                    |          |                      |              |               |                          |                |              |             |             |                     |                |               |             |
| 15               | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                           | 20       | 9,70                 | 5,33         | 0,00          | 72,00                    | 0,00           | 0,33         | 0,00        | 0,15        | 22,00               | 16,67          | 1,17          | 0,08        |
| 174              | КАША из ПШЕНА и РИСА ВЯЗКАЯ с МАСЛОМ и САХАРОМ, МОЛОЧНАЯ | 200      | 3,18                 | 2,73         | 27,27         | 227,27                   | 0,07           | 0,45         | 0,05        | 0,04        | 90,45               | 26,36          | 14,09         | 0,00        |
| 209              | ФРУКТЫ                                                   | 100      | 2,75                 | 4,00         | 27,50         | 75,00                    | 0,08           | 0,00         | 0,01        | 0,38        | 105,00              | 127,50         | 15,00         | 1,00        |
| 209              | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ                                             | 40       | 5,10                 | 4,60         | 0,08          | 65,00                    | 0,03           | 0,00         | 0,01        | 0,15        | 42,00               | 51,00          | 6,00          | 0,40        |
| ПР               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                           | 50       | 2,63                 | 0,33         | 16,10         | 68,67                    | 0,07           | 0,00         | 0,00        | 0,52        | 7,67                | 27,33          | 2,67          | 0,04        |
| 378              | ЧАЙ со сгущенным молоком                                 | 200      | 0,53                 | 0,00         | 9,47          | 81,00                    | 0,00           | 0,27         | 0,00        | 0,10        | 136,00              | 22,00          | 11,73         | 0,40        |
|                  | <b>Итого:</b>                                            |          | <b>23,90</b>         | <b>16,99</b> | <b>80,42</b>  | <b>588,94</b>            | <b>0,25</b>    | <b>1,06</b>  | <b>0,08</b> | <b>1,33</b> | <b>403,12</b>       | <b>270,86</b>  | <b>50,65</b>  | <b>1,92</b> |
|                  | <b><u>Обед</u></b>                                       |          |                      |              |               |                          |                |              |             |             |                     |                |               |             |
| 62               | МОРКОВЬ ТЕРТАЯ С САХАРОМ                                 | 60       | 0,74                 | 4,86         | 6,88          | 49,02                    | 0,05           | 2,02         | 0,01        | 0,14        | 15,78               | 31,84          | 21,72         | 0,42        |
| 103              | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ                 | 250      | 2,90                 | 2,50         | 33,00         | 115,00                   | 0,10           | 5,00         | 0,00        | 0,04        | 22,00               | 53,35          | 21,60         | 0,87        |
| 0                | БИФСТЕКС                                                 | 80       | 7,20                 | 11,20        | 11,20         | 168,00                   | 0,06           | 0,80         | 0,01        | 0,11        | 23,40               | 121,60         | 4,00          | 0,70        |
| 321              | КАПУСТА ТУШЕНАЯ                                          | 150      | 1,13                 | 6,90         | 16,05         | 156,00                   | 0,15           | 1,80         | 0,07        | 0,15        | 18,00               | 127,50         | 20,82         | 1,80        |
| ПР               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                           | 50       | 2,63                 | 0,33         | 16,10         | 68,67                    | 0,07           | 0,00         | 0,00        | 0,52        | 7,67                | 27,33          | 2,67          | 0,04        |
| ПР               | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                                     | 60       | 2,52                 | 0,50         | 26,09         | 159,80                   | 0,02           | 0,00         | 0,00        | 0,52        | 10,40               | 30,90          | 1,13          | 0,14        |
| 348              | КОМПОТ из ИЗЮМА                                          | 200      | 0,40                 | 0,00         | 27,40         | 106,00                   | 0,03           | 11,00        | 0,00        | 0,25        | 135,00              | 103,00         | 6,10          | 0,10        |
|                  | <b>Итого:</b>                                            |          | <b>17,52</b>         | <b>26,29</b> | <b>136,72</b> | <b>822,49</b>            | <b>0,47</b>    | <b>20,62</b> | <b>0,09</b> | <b>1,72</b> | <b>232,25</b>       | <b>495,52</b>  | <b>78,03</b>  | <b>4,07</b> |
|                  | <b><u>Полдник</u></b>                                    |          |                      |              |               |                          |                |              |             |             |                     |                |               |             |
| 110              | БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ                                         | 50       | 3,20                 | 9,00         | 34,38         | 251,00                   | 0,02           | 0,05         | 0,04        | 0,13        | 11,25               | 35,00          | 13,70         | 0,65        |
| 386              | ПРОДУКТ КИСЛОМОЛОЧНЫЙ                                    | 200      | 5,80                 | 5,00         | 8,00          | 100,00                   | 0,01           | 1,40         | 0,00        | 2,00        | 240,00              | 350,00         | 28,00         | 0,20        |
|                  | <b>Итого:</b>                                            |          | <b>9,00</b>          | <b>14,00</b> | <b>42,38</b>  | <b>351,00</b>            | <b>0,03</b>    | <b>1,45</b>  | <b>0,04</b> | <b>2,13</b> | <b>251,25</b>       | <b>385,00</b>  | <b>41,70</b>  | <b>0,85</b> |
|                  | <b>Итого за 10 день:</b>                                 |          | <b>50,41</b>         | <b>57,28</b> | <b>259,52</b> | <b>1762,43</b>           | <b>0,74</b>    | <b>23,12</b> | <b>0,21</b> | <b>5,18</b> | <b>886,62</b>       | <b>1151,38</b> | <b>170,39</b> | <b>6,83</b> |

| №<br>ре-<br>пта  | Наименование блюда                   | Выход, г | Пищевые вещества, гр |              |               | Энерг. ценность,<br>ккал | Витамины, мг   |              |             |             | Минер. вещества, мг |                |               |              |
|------------------|--------------------------------------|----------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------|----------------|--------------|-------------|-------------|---------------------|----------------|---------------|--------------|
|                  |                                      |          | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                          | В <sub>1</sub> | С            | А           | Е           | Са                  | Р              | Mg            | Fe           |
| 1                | 2                                    | 3        | 4                    | 5            | 6             | 7                        | 8              | 9            | 10          | 11          | 12                  | 13             | 14            | 15           |
| <b>11-й день</b> |                                      |          |                      |              |               |                          |                |              |             |             |                     |                |               |              |
|                  | <b><u>Завтрак</u></b>                |          |                      |              |               |                          |                |              |             |             |                     |                |               |              |
| 73               | ИКРА КАБАЧКОВАЯ                      | 60       | 1,64                 | 0,86         | 0,87          | 80,28                    | 0,00           | 0,28         | 0,00        | 0,04        | 5,45                | 0,72           | 19,20         | 0,30         |
| 288              | КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ                     | 80       | 8,40                 | 10,20        | 31,20         | 174,40                   | 0,03           | 0,21         | 0,02        | 0,05        | 44,80               | 164,00         | 12,32         | 2,42         |
| 202              | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ          | 150      | 5,10                 | 9,15         | 40,50         | 193,00                   | 0,15           | 7,50         | 0,02        | 0,50        | 117,00              | 55,76          | 82,50         | 5,40         |
| ПР               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 50       | 2,63                 | 0,33         | 16,10         | 68,67                    | 0,07           | 0,00         | 0,00        | 0,52        | 7,67                | 27,33          | 2,67          | 0,04         |
| 376              | ЧАЙ с САХАРОМ                        | 200      | 0,2                  | 0            | 15            | 58                       | 0              | 0,27         | 0           | 0           | 86                  | 22             | 11,73         | 0,021        |
|                  | <b>Итого:</b>                        |          | <b>17,97</b>         | <b>20,55</b> | <b>103,67</b> | <b>574,35</b>            | <b>0,25</b>    | <b>8,26</b>  | <b>0,03</b> | <b>1,10</b> | <b>260,92</b>       | <b>269,81</b>  | <b>128,42</b> | <b>8,17</b>  |
|                  | <b><u>Обед</u></b>                   |          |                      |              |               |                          |                |              |             |             |                     |                |               |              |
| 71               | ПОМИДОР                              | 60       | 0,66                 | 0,12         | 2,28          | 13,20                    | 0,04           | 9,30         | 0,00        | 1,68        | 20,40               | 9,00           | 12,00         | 0,05         |
| 88               | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ | 250      | 3,00                 | 2,20         | 8,00          | 88,00                    | 0,10           | 14,77        | 0,00        | 0,02        | 23,00               | 60,20          | 15,00         | 0,90         |
| 312              | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                    | 150      | 4,13                 | 8,40         | 27,30         | 281,00                   | 0,10           | 2,81         | 0,04        | 0,03        | 22,50               | 129,90         | 11,63         | 1,35         |
|                  | БИТОЧКИ РЫБНЫЕ                       | 80       | 13,20                | 18,90        | 9,00          | 122,00                   | 0,01           | 3,20         | 0,00        | 0,10        | 11,20               | 55,00          | 7,80          | 1,30         |
| ПР               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 60       | 2,63                 | 0,33         | 16,10         | 68,67                    | 0,07           | 0,00         | 0,00        | 0,52        | 7,67                | 27,33          | 2,67          | 0,04         |
| ПР               | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                 | 40       | 2,52                 | 0,50         | 26,09         | 159,80                   | 0,02           | 0,00         | 0,00        | 0,52        | 10,40               | 30,90          | 1,13          | 0,14         |
| ПР               | Нектар ФРУКТОВЫЙ                     | 200      | 2                    | 0            | 22            | 90                       | 0,04           | 8            | 0           | 0,8         | 44                  | 280            | 16            | 0,02         |
|                  | <b>Итого:</b>                        |          | <b>28,14</b>         | <b>30,45</b> | <b>110,77</b> | <b>822,67</b>            | <b>0,37</b>    | <b>38,08</b> | <b>0,04</b> | <b>3,66</b> | <b>139,17</b>       | <b>592,33</b>  | <b>66,22</b>  | <b>3,80</b>  |
|                  | <b><u>Полдник</u></b>                |          |                      |              |               |                          |                |              |             |             |                     |                |               |              |
| ПР               | ИЗДЕЛИЕ КОНДИТЕРСКОЕ                 | 50       | 5,50                 | 3,64         | 25,00         | 238,00                   | 0,14           | 0,00         | 0,21        | 0,29        | 11,21               | 12,43          | 2,14          | 0,86         |
| 385              | МОЛОКО 3.2% в индив упаковке         | 200      | 5,8                  | 5            | 9,6           | 110                      | 0,04           | 1,6          | 0           | 0,1         | 145                 | 185            | 8             | 0,2          |
|                  | <b>Итого:</b>                        |          | <b>11,30</b>         | <b>8,64</b>  | <b>34,60</b>  | <b>348,00</b>            | <b>0,18</b>    | <b>1,60</b>  | <b>0,21</b> | <b>0,39</b> | <b>156,21</b>       | <b>197,43</b>  | <b>10,14</b>  | <b>1,06</b>  |
|                  | <b>Итого за 11 день:</b>             |          | <b>57,41</b>         | <b>59,64</b> | <b>249,04</b> | <b>1745,01</b>           | <b>0,81</b>    | <b>47,94</b> | <b>0,28</b> | <b>5,15</b> | <b>556,30</b>       | <b>1059,57</b> | <b>204,78</b> | <b>13,03</b> |

| №<br>ре-<br>пта  | Наименование блюда                   | Выход, г | Пищевые вещества, гр |              |               | Энерг. ценность,<br>ккал | Витамины, мг   |              |             |             | Минер. вещества, мг |                |               |              |
|------------------|--------------------------------------|----------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------|----------------|--------------|-------------|-------------|---------------------|----------------|---------------|--------------|
|                  |                                      |          | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                          | В <sub>1</sub> | С            | А           | Е           | Са                  | Р              | Mg            | Fe           |
| 1                | 2                                    | 3        | 4                    | 5            | 6             | 7                        | 8              | 9            | 10          | 11          | 12                  | 13             | 14            | 15           |
| <b>12-й день</b> |                                      |          |                      |              |               |                          |                |              |             |             |                     |                |               |              |
|                  | <b><u>Завтрак</u></b>                |          |                      |              |               |                          |                |              |             |             |                     |                |               |              |
| 15               | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                       | 20       | 9,70                 | 5,33         | 0,00          | 72,00                    | 0,00           | 0,33         | 0,00        | 0,15        | 22,00               | 16,67          | 1,17          | 0,08         |
| 223              | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                 | 150      | 5,96                 | 18,94        | 38,60         | 366,00                   | 0,19           | 8,81         | 0,66        | 0,15        | 157,50              | 337,50         | 21,56         | 2,25         |
| ПР               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 50       | 2,63                 | 0,33         | 16,10         | 68,67                    | 0,07           | 0,00         | 0,00        | 0,52        | 7,67                | 27,33          | 2,67          | 0,04         |
| 378              | ЧАЙ со сгущенным молоком             | 200      | 0,53                 | 0            | 9,47          | 81                       | 0              | 0,27         | 0           | 0,1         | 136                 | 22             | 11,73         | 0,4          |
|                  | <b>Итого:</b>                        |          | <b>18,83</b>         | <b>24,60</b> | <b>64,17</b>  | <b>587,67</b>            | <b>0,26</b>    | <b>9,42</b>  | <b>0,66</b> | <b>0,92</b> | <b>323,17</b>       | <b>403,50</b>  | <b>37,13</b>  | <b>2,77</b>  |
|                  | <b><u>Обед</u></b>                   |          |                      |              |               |                          |                |              |             |             |                     |                |               |              |
| 0                | КУКУРУЗА САХАРНАЯ<br>СТЕРЕЛИЗОВАННАЯ | 60       | 1,80                 | 2,34         | 3,78          | 94,80                    | 0,00           | 3,36         | 0,04        | 0,36        | 39,60               | 21,60          | 31,20         | 0,36         |
| 81               | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ         | 250      | 0,50                 | 7,25         | 2,53          | 88,00                    | 0,04           | 1,25         | 0,00        | 3,30        | 13,50               | 15,67          | 5,25          | 0,24         |
| 290              | ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ                | 100      | 15,81                | 8,75         | 18,00         | 110,50                   | 0,19           | 9,35         | 0,00        | 0,10        | 84,38               | 254,00         | 16,25         | 4,08         |
| 305              | РИС ОТВАРНОЙ                         | 150      | 3,75                 | 8,55         | 23,55         | 178,50                   | 0,30           | 10,00        | 0,03        | 0,22        | 78,00               | 137,25         | 15,15         | 0,80         |
| ПР               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 50       | 2,63                 | 0,33         | 16,10         | 68,67                    | 0,07           | 0,00         | 0,00        | 0,52        | 7,67                | 27,33          | 2,67          | 0,04         |
| ПР               | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                 | 60       | 2,52                 | 0,50         | 26,09         | 159,80                   | 0,02           | 0,00         | 0,00        | 0,52        | 10,40               | 30,90          | 1,13          | 0,14         |
| 349              | КОМПОТ из СМЕСИ СУХОФРУКТОВ          | 200      | 0,6                  | 0            | 21,14         | 124                      | 0,01           | 11           | 0           | 0,35        | 240                 | 75             | 5             | 0,2          |
|                  | <b>Итого:</b>                        |          | <b>27,62</b>         | <b>27,72</b> | <b>111,19</b> | <b>824,27</b>            | <b>0,62</b>    | <b>34,96</b> | <b>0,06</b> | <b>5,36</b> | <b>473,54</b>       | <b>561,75</b>  | <b>76,64</b>  | <b>5,84</b>  |
|                  | <b><u>Полдник</u></b>                |          |                      |              |               |                          |                |              |             |             |                     |                |               |              |
| 794*             | КЕКС ТВОРОЖНЫЙ с ИЗЮМОМ              | 75       | 5,51                 | 3,20         | 66,18         | 250,50                   | 0,38           | 0,00         | 1,65        | 0,44        | 84,00               | 264,00         | 21,00         | 1,20         |
| 386              | ПРОДУКТ КИСЛОМОЛОЧНЫЙ                | 200      | 5,8                  | 5            | 8             | 100                      | 0,01           | 1,4          | 0           | 2           | 240                 | 350            | 28            | 0,2          |
|                  | <b>Итого:</b>                        |          | <b>11,31</b>         | <b>8,20</b>  | <b>74,18</b>  | <b>350,50</b>            | <b>0,39</b>    | <b>1,40</b>  | <b>1,65</b> | <b>2,44</b> | <b>324,00</b>       | <b>614,00</b>  | <b>49,00</b>  | <b>1,40</b>  |
|                  | <b>Итого за 12 день:</b>             |          | <b>57,75</b>         | <b>60,52</b> | <b>249,54</b> | <b>1762,43</b>           | <b>1,26</b>    | <b>45,78</b> | <b>2,37</b> | <b>8,72</b> | <b>1120,71</b>      | <b>1579,25</b> | <b>162,77</b> | <b>10,01</b> |

|                                 | норма  | факт    | отклонений % |
|---------------------------------|--------|---------|--------------|
| Энергетическая ценность рациона | 1762,5 | 1755,75 | 1,00         |
| Содержание белков               | 57,75  | 57,82   | 1,00         |
| Содержание жиров                | 59,25  | 59,92   | 1,01         |
| Содержание углеводов            | 251,25 | 254,98  | 1,01         |

| Распределение каллорий суточного рацион: | норма   | факт    | отклонений % |    |          |
|------------------------------------------|---------|---------|--------------|----|----------|
| Завтрак 20-25%                           | 440,63  | 582,53  | 1,32         | 25 | 33,17874 |
| Обед 30-35%                              | 616,88  | 822,33  | 1,33         | 35 | 46,8364  |
| Полдник 15%                              | 264,38  | 350,88  | 1,33         | 15 | 19,98487 |
|                                          | 1762,50 | 1755,75 |              |    |          |