

Директор



Щербакова Л. Е.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
(2-х недельное)**

Сезон: **Осенний**  
Категория: **Школьники 7-10 лет**

СОГЛАСОВАНО

Приложение №8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

1-ая неделя/Понедельник

| № рец.              | Приём пищи,<br>наименование блюда     | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | ККАЛ  | Витамины (мг)  |      |       |    | Минеральные вещества (мг) |          |          |          |        |    |    |    | 1-ая неделя/Понедельник |  |  |  |
|---------------------|---------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------|----------------|------|-------|----|---------------------------|----------|----------|----------|--------|----|----|----|-------------------------|--|--|--|
|                     |                                       |                 | Б                       | Ж     | У      |       | А<br>(рет.экв) | В1   | С     | D  | К                         | Ca       | Mg       | P        | Fe     | I  | Se | F  |                         |  |  |  |
|                     |                                       |                 |                         |       |        |       |                |      |       |    |                           |          |          |          |        |    |    |    |                         |  |  |  |
| 1                   | 2                                     | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7     | 8              | 9    | 10    | 11 | 13                        | 12       | 14       | 13       | 15     | 18 | 19 | 20 |                         |  |  |  |
|                     | Завтрак                               |                 |                         |       |        |       |                |      |       |    |                           |          |          |          |        |    |    |    |                         |  |  |  |
| 181                 | Каша жидкая молочная рисовая с маслом | 220             | 4,4                     | 9,33  | 25,08  | 202   | 44             | 0,04 | 0,57  |    | 184,822                   | 119,218  | 23,001   | 116,831  | 0,275  |    |    |    |                         |  |  |  |
| 003                 | Хлеб пшеничный                        | 40              | 3,4                     | 0,64  | 14,8   | 79    |                | 0,11 |       |    | 97,2                      | 17,2     | 30,8     | 105,6    | 2      |    |    |    |                         |  |  |  |
| 3                   | Бутерброды с сыром                    | 40              | 5,97                    | 9,28  | 6,4    | 133   | 57,14          | 0,05 | 0,48  |    | 42,9714                   | 188,4    | 13,2229  | 139,3143 | 0,8686 |    |    |    |                         |  |  |  |
| 693                 | Какао с молоком                       | 200             | 2,12                    | 2,16  | 14,31  | 85    | 10             | 0,02 | 0,36  |    | 122,83                    | 74,71    | 10,52    | 61,65    | 0,23   |    |    |    |                         |  |  |  |
| Всего в Завтрак     |                                       |                 | 15,89                   | 21,41 | 60,59  | 499   | 111,14         | 0,22 | 1,41  |    | 447,8234                  | 399,528  | 77,5439  | 423,3953 | 3,3736 |    |    |    |                         |  |  |  |
|                     | 2-Завтрак                             |                 |                         |       |        |       |                |      |       |    |                           |          |          |          |        |    |    |    |                         |  |  |  |
| 338                 | Яблоки свежие                         | 200             | 0,8                     | 0,8   | 19,6   | 88    |                | 0,06 | 330   |    | 152,9                     | 32       | 18       | 22       | 4,4    |    |    |    |                         |  |  |  |
| п00000000<br>000020 | йогурт                                | 200             | 5,8                     | 5     | 22     | 156   |                |      |       |    |                           |          |          |          |        |    |    |    |                         |  |  |  |
| Всего в 2-Завтрак   |                                       |                 | 6,6                     | 5,8   | 41,6   | 244   |                | 0,06 | 330   |    | 152,9                     | 32       | 18       | 22       | 4,4    |    |    |    |                         |  |  |  |
|                     | Обед                                  |                 |                         |       |        |       |                |      |       |    |                           |          |          |          |        |    |    |    |                         |  |  |  |
| 29                  | Салат овощной с фасолью и картофелем  | 100             | 2,34                    | 4,18  | 6,19   | 72    | 22,22          | 0,04 | 3,13  |    | 236,1222                  | 24,7444  | 16,8778  | 51,0222  | 0,7333 |    |    |    |                         |  |  |  |
| 124                 | Щи из свежей капусты с картофелем-1   | 250             | 7,77                    | 6,59  | 11,62  | 137   | 10             | 0,09 | 8,94  |    | 484,39                    | 29,81    | 27,17    | 98,76    | 1,22   |    |    |    |                         |  |  |  |
| 600                 | Сметана                               | 20              | 0,56                    | 4     | 0,64   | 41    | 30             | 0,01 | 0,06  |    | 21,8                      | 17,2     | 1,6      | 12       | 0,04   |    |    |    |                         |  |  |  |
| 333                 | Макароны с мясом                      | 180/70          | 17,63                   | 16,72 | 25,65  | 324   | 20             | 0,04 | 0,41  |    | 269,99                    | 10,16    | 16,01    | 132,91   | 1,89   |    |    |    |                         |  |  |  |
| 003                 | Хлеб пшеничный                        | 40              | 3,4                     | 0,64  | 14,8   | 79    |                | 0,11 |       |    | 97,2                      | 17,2     | 30,8     | 105,6    | 2      |    |    |    |                         |  |  |  |
| 004                 | Хлеб ржаной                           | 80              | 6,16                    | 1,12  | 29,92  | 154   |                | 0,16 |       |    | 195,2                     | 26,4     | 45,6     | 155,2    | 3,6    |    |    |    |                         |  |  |  |
| 352                 | Кисель                                | 200             | 0,1                     |       | 95,5   | 382   |                |      |       |    | 11                        | 6        | 1        | 3        |        |    |    |    |                         |  |  |  |
| Всего в Обед        |                                       |                 | 37,96                   | 33,25 | 184,32 | 1 189 | 82,22          | 0,45 | 12,54 |    | 315,7022                  | 131,5144 | 139,0578 | 558,4922 | 9,4833 |    |    |    |                         |  |  |  |
|                     | Полдник                               |                 |                         |       |        |       |                |      |       |    |                           |          |          |          |        |    |    |    |                         |  |  |  |
| 389                 | Сок виноградный                       | 200             | 1                       |       | 29     | 120   |                | 0,04 | 2     |    | 510                       | 60       | 34       | 44       | 1,2    |    |    |    |                         |  |  |  |
| 434                 | Булочка                               | 100             | 7,6                     | 8,9   | 56,7   | 336   | 2 400          | 8,34 |       |    | 5,2571                    | 3,5429   | 3,7714   | 12,5714  | 8,2286 |    |    |    |                         |  |  |  |
| Всего в Полдник     |                                       |                 | 8,6                     | 8,9   | 85,7   | 456   | 2 400          | 8,38 | 2     |    | 515,2571                  | 63,5429  | 37,7714  | 56,5714  | 9,4286 |    |    |    |                         |  |  |  |
|                     | Ужин                                  |                 |                         |       |        |       |                |      |       |    |                           |          |          |          |        |    |    |    |                         |  |  |  |
| 28                  | Салат "Весна"                         | 100             | 1,29                    | 2,91  | 2,91   | 43    | 14,29          | 0,01 | 8,91  |    | 165,8143                  | 35,9571  | 12,7571  | 33,3857  | 0,5857 |    |    |    |                         |  |  |  |
| 520                 | Пюре картофельное                     | 180             | 4,02                    | 4,55  | 25,61  | 160   | 15,65          | 0,15 | 13,15 |    | 973,7139                  | 52,9513  | 36,8139  | 110,9113 | 1,2913 |    |    |    |                         |  |  |  |

Дата: 31.08.2026

Стр: 1

|                       |                         |     |               |              |               |              |                |             |               |                   |                 |                 |                 |                |
|-----------------------|-------------------------|-----|---------------|--------------|---------------|--------------|----------------|-------------|---------------|-------------------|-----------------|-----------------|-----------------|----------------|
| 377                   | Рыба запеченая(горбуша) | 90  | 17,96         | 5,55         | 1,08          | 126          | 18             | 0,13        | 0,4           | 331,299           | 33,57           | 28,296          | 164,043         | 0,684          |
| 003                   | Хлеб пшеничный          | 40  | 3,4           | 0,64         | 14,8          | 79           |                | 0,11        |               | 97,2              | 17,2            | 30,8            | 105,6           | 2              |
| 377                   | Чай с лимоном           | 200 | 0,13          | 0,03         | 9,29          | 38           |                |             | 1,08          | 21,07             | 3,95            | 2,2             | 3,91            | 0,32           |
| <b>Всего в Ужин</b>   |                         |     | <b>26,8</b>   | <b>13,69</b> | <b>53,69</b>  | <b>446</b>   | <b>47,94</b>   | <b>0,41</b> | <b>23,54</b>  | <b>589,0972</b>   | <b>143,6284</b> | <b>110,8671</b> | <b>417,85</b>   | <b>4,881</b>   |
| <b>2-Ужин</b>         |                         |     |               |              |               |              |                |             |               |                   |                 |                 |                 |                |
| 386                   | Кефир 3,2 % жирности    | 210 | 5,88          | 6,72         | 8,61          | 119          |                |             |               |                   |                 |                 |                 |                |
| <b>Всего в 2-Ужин</b> |                         |     | <b>5,88</b>   | <b>6,72</b>  | <b>8,61</b>   | <b>119</b>   |                |             |               |                   |                 |                 |                 |                |
| <b>Всего в день</b>   |                         |     | <b>101,73</b> | <b>89,77</b> | <b>434,51</b> | <b>2 952</b> | <b>2 641,3</b> | <b>9,52</b> | <b>369,49</b> | <b>1 020,7799</b> | <b>770,2138</b> | <b>383,2401</b> | <b>478,3089</b> | <b>31,5665</b> |

1-ая неделя/Вторник

| № рец.                   | Приём пищи,<br>наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |              |               | ККАЛ       | Витамины (мг)  |             |              |    | Минеральные вещества (мг) |                 |                 |                 |                |    |    |    |
|--------------------------|---------------------------------------------|-----------------|-------------------------|--------------|---------------|------------|----------------|-------------|--------------|----|---------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|----------------|----|----|----|
|                          |                                             |                 | Б                       | Ж            | У             |            | А<br>(рет.экв) | В1          | С            | Д  | К                         | Са              | Мg              | Р               | Fe             | I  | Se | F  |
| 1                        | 2                                           | 3               | 4                       | 5            | 6             | 7          | 8              | 9           | 10           | 11 | 13                        | 12              | 14              | 13              | 15             | 18 | 19 | 20 |
| <b>Завтрак</b>           |                                             |                 |                         |              |               |            |                |             |              |    |                           |                 |                 |                 |                |    |    |    |
| 224                      | Запеканка из творога с молоком<br>сгущенным | 250             | 33,62                   | 22,02        | 45,87         | 516        | 119,57         | 0,12        | 0,7          |    | 455,913                   | 378,8913        | 52,7717         | 473,0435        | 1,7935         |    |    |    |
| 003                      | Хлеб пшеничный                              | 60              | 5,1                     | 0,96         | 22,2          | 119        |                | 0,17        |              |    | 145,8                     | 25,8            | 46,2            | 158,4           | 3              |    |    |    |
| 377                      | Чай с лимоном                               | 200             | 0,13                    | 0,03         | 9,29          | 38         |                |             | 1,08         |    | 21,07                     | 3,95            | 2,2             | 3,91            | 0,32           |    |    |    |
| <b>Всего в Завтрак</b>   |                                             |                 | <b>38,85</b>            | <b>23,01</b> | <b>77,36</b>  | <b>673</b> | <b>119,57</b>  | <b>0,28</b> | <b>1,78</b>  |    | <b>622,783</b>            | <b>408,6413</b> | <b>101,1717</b> | <b>635,3535</b> | <b>5,1135</b>  |    |    |    |
| <b>2-Завтрак</b>         |                                             |                 |                         |              |               |            |                |             |              |    |                           |                 |                 |                 |                |    |    |    |
| п00000000<br>000020      | йогурт                                      | 200             | 5,8                     | 5            | 22            | 156        |                |             |              |    |                           |                 |                 |                 |                |    |    |    |
| 638                      | Яблоки свежие                               | 200             | 0,8                     | 0,8          | 10,6          | 88         |                | 0,06        | 330          |    | 152,9                     | 32              | 18              | 22              | 4,4            |    |    |    |
| <b>Всего в 2-Завтрак</b> |                                             |                 | <b>6,6</b>              | <b>5,8</b>   | <b>42,6</b>   | <b>244</b> |                | <b>0,06</b> | <b>330</b>   |    | <b>152,9</b>              | <b>32</b>       | <b>18</b>       | <b>22</b>       | <b>4,4</b>     |    |    |    |
| <b>Обед</b>              |                                             |                 |                         |              |               |            |                |             |              |    |                           |                 |                 |                 |                |    |    |    |
| 43                       | Салат капустный с кукурузой                 | 90              | 1,59                    | 4,12         | 6,21          | 68         |                | 0,01        | 8,91         |    | 93,537                    | 33,714          | 7,632           | 31,32           | 0,495          |    |    |    |
| 132                      | Рассольник ленинградский                    | 250             | 6,9                     | 11,38        | 12,29         | 179        | 10             | 0,09        | 6,06         |    | 494,7                     | 19,69           | 25,89           | 92,76           | 1,17           |    |    |    |
| 600                      | Сметана                                     | 20              | 0,56                    | 4            | 0,64          | 41         | 30             | 0,01        | 0,06         |    | 21,8                      | 17,2            | 1,6             | 12              | 0,04           |    |    |    |
| 240                      | Фрикадельки рыбные из минтая с<br>маслом    | 100             | 10,18                   | 8,36         | 5,82          | 140        |                |             |              |    |                           |                 |                 |                 |                |    |    |    |
| 171                      | Каша из гречневой крупы с маслом            | 150             | 5,6                     | 5,87         | 26,55         | 181        | 18,75          | 0,15        |              |    | 179,6344                  | 9,2906          | 81,5906         | 123,0094        | 2,7375         |    |    |    |
| 004                      | Хлеб ржаной                                 | 80              | 6,16                    | 1,12         | 29,92         | 154        |                | 0,16        |              |    | 195,2                     | 26,4            | 45,6            | 155,2           | 3,6            |    |    |    |
| 003                      | Хлеб пшеничный                              | 40              | 3,4                     | 0,64         | 14,8          | 79         |                | 0,11        |              |    | 97,2                      | 17,2            | 30,8            | 105,6           | 2              |    |    |    |
| 638                      | Компот из смеси сухофруктов                 | 200             |                         |              | 10,09         | 40         |                |             |              |    | 0,3333                    | 0,2             |                 |                 | 0,0333         |    |    |    |
| <b>Всего в Обед</b>      |                                             |                 | <b>34,39</b>            | <b>35,49</b> | <b>106,32</b> | <b>882</b> | <b>58,75</b>   | <b>0,53</b> | <b>15,03</b> |    | <b>082,4047</b>           | <b>123,6946</b> | <b>193,1126</b> | <b>519,8894</b> | <b>10,0758</b> |    |    |    |
| <b>Полдник</b>           |                                             |                 |                         |              |               |            |                |             |              |    |                           |                 |                 |                 |                |    |    |    |
| 389                      | Сок абрикосовый                             | 200             | 1,4                     |              | 13,8          | 61         |                | 0,02        | 8            |    | 306                       | 28              | 8               | 26              | 2              |    |    |    |
| 434                      | Булочка                                     | 100             | 7,6                     | 8,9          | 56,7          | 336        | 2 400          | 8,34        |              |    | 5,2571                    | 3,5429          | 3,7714          | 12,5714         | 8,2286         |    |    |    |
| <b>Всего в Полдник</b>   |                                             |                 | <b>9</b>                | <b>8,9</b>   | <b>70,5</b>   | <b>397</b> | <b>2 400</b>   | <b>8,36</b> | <b>8</b>     |    | <b>311,2571</b>           | <b>31,5429</b>  | <b>11,7714</b>  | <b>38,5714</b>  | <b>10,2286</b> |    |    |    |
| <b>Ужин</b>              |                                             |                 |                         |              |               |            |                |             |              |    |                           |                 |                 |                 |                |    |    |    |
| 71                       | Винегрет с фасолью                          | 90              | 4,92                    | 5,7          | 14,15         | 128        |                | 0,09        | 2,82         |    | 422,71                    | 51,11           | 32,44           | 111,66          | 1,75           |    |    |    |
| 289                      | Рагу из курицы-пр.                          | 250             | 12,18                   | 10,26        | 22,5          | 232        | 21,74          | 0,15        | 11,67        |    | 937,8152                  | 28,6957         | 42,4022         | 158,7609        | 1,9891         |    |    |    |
| 003                      | Хлеб пшеничный                              | 40              | 3,4                     | 0,64         | 14,8          | 79         |                | 0,11        |              |    | 97,2                      | 17,2            | 30,8            | 105,6           | 2              |    |    |    |
| 693                      | Какао с молоком                             | 200             | 2,12                    | 2,16         | 14,31         | 85         | 10             | 0,02        | 0,36         |    | 122,83                    | 74,71           | 10,52           | 61,65           | 0,23           |    |    |    |

|              |                      |     |        |       |        |       |          |      |        |          |          |          |          |        |
|--------------|----------------------|-----|--------|-------|--------|-------|----------|------|--------|----------|----------|----------|----------|--------|
| Всего в Ужин |                      |     | 22,62  | 18,76 | 65,76  | 524   | 31,74    | 0,37 | 14,85  | 580,5552 | 171,7157 | 116,1622 | 437,6709 | 5,9691 |
| 386          | 2-Ужин               | 210 |        |       |        |       |          |      |        |          |          |          |          |        |
|              | Кефир 3,2 % жирности |     | 5,88   | 6,72  | 8,61   | 119   |          |      |        |          |          |          |          |        |
|              | Всего в 2-Ужин       |     | 5,88   | 6,72  | 8,61   | 119   |          |      |        |          |          |          |          |        |
| Всего в день |                      |     | 117,35 | 98,69 | 370,15 | 2 838 | 2 610,05 | 9,61 | 369,66 | 749,9001 | 767,5945 | 440,2179 | 653,4851 | 35,787 |

| № рец.              | Приём пищи,<br>наименование блюда              | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | ККАЛ  | Витамины (мг)  |      |       |    | Минеральные вещества (мг) |          |         |          |         |    |    |    | 1-ая неделя/Среда |  |  |  |
|---------------------|------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------|----------------|------|-------|----|---------------------------|----------|---------|----------|---------|----|----|----|-------------------|--|--|--|
|                     |                                                |                 | Б                       | Ж     | У      |       | А<br>(рет.экв) | В1   | С     | D  | К                         | Ca       | Mg      | P        | Fe      | I  | Se | F  |                   |  |  |  |
|                     |                                                |                 |                         |       |        |       |                |      |       |    |                           |          |         |          |         |    |    |    |                   |  |  |  |
| 1                   | 2                                              | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7     | 8              | 9    | 10    | 11 | 13                        | 12       | 14      | 13       | 15      | 18 | 19 | 20 |                   |  |  |  |
|                     | Завтрак                                        |                 |                         |       |        |       |                |      |       |    |                           |          |         |          |         |    |    |    |                   |  |  |  |
| 181                 | Каша жидкая молочная манная с маслом и сахаром | 210/10          | 4,93                    | 9,88  | 26,69  | 215   | 40             | 0,05 | 0,52  |    | 178,47                    | 111,39   | 15,82   | 97,57    | 0,29    |    |    |    |                   |  |  |  |
| 003                 | Хлеб пшеничный                                 | 40              | 3,4                     | 0,64  | 14,8   | 79    |                | 0,11 |       |    | 97,2                      | 17,2     | 30,8    | 105,6    | 2       |    |    |    |                   |  |  |  |
| 3                   | Бутерброды с сыром                             | 5/15/15         | 5,63                    | 11,1  | 5,86   | 146   | 50             | 0,04 | 0,19  |    | 43,96                     | 166,47   | 11,52   | 122,17   | 0,76    |    |    |    |                   |  |  |  |
| 693                 | Какао с молоком                                | 200             | 2,12                    | 2,16  | 14,31  | 85    | 10             | 0,02 | 0,36  |    | 122,83                    | 74,71    | 10,52   | 61,65    | 0,23    |    |    |    |                   |  |  |  |
|                     | Всего в Завтрак                                |                 | 16,08                   | 23,78 | 61,66  | 525   | 100            | 0,22 | 1,07  |    | 442,46                    | 369,77   | 68,66   | 386,99   | 3,28    |    |    |    |                   |  |  |  |
|                     | 2-Завтрак                                      |                 |                         |       |        |       |                |      |       |    |                           |          |         |          |         |    |    |    |                   |  |  |  |
| п00000000<br>000020 | йогурт                                         | 200             | 5,8                     | 5     | 22     | 156   |                |      |       |    |                           |          |         |          |         |    |    |    |                   |  |  |  |
| 341                 | Бананы                                         | 200             | 2,86                    | 0,18  | 39,68  | 172   | 4 000          |      | 8,8   |    |                           |          |         |          |         |    |    |    |                   |  |  |  |
|                     | Всего в 2-Завтрак                              |                 | 8,66                    | 5,18  | 61,68  | 328   | 4 000          |      | 8,8   |    |                           |          |         |          |         |    |    |    |                   |  |  |  |
|                     | Обед                                           |                 |                         |       |        |       |                |      |       |    |                           |          |         |          |         |    |    |    |                   |  |  |  |
| 43                  | Салат из капусты с морковью                    | 90              | 1,72                    | 5,13  | 5,75   | 76    |                | 0,03 | 14,17 |    | 209,3727                  | 46,53    | 20,97   | 38,0618  | 0,6218  |    |    |    |                   |  |  |  |
| 110                 | Борщ с капустой и картофелем (1)               | 270             | 12,43                   | 12,06 | 10,29  | 199   | 10             | 0,08 | 10,69 |    | 566,75                    | 65       | 34,99   | 146,7    | 2,58    |    |    |    |                   |  |  |  |
| 600                 | Сметана                                        | 20              | 0,56                    | 4     | 0,64   | 41    | 30             | 0,01 | 0,06  |    | 21,8                      | 17,2     | 1,6     | 12       | 0,04    |    |    |    |                   |  |  |  |
| 254                 | Печень говяжья тушенная                        | 115             | 30,95                   | 15,47 | 3,76   | 278   |                |      |       |    |                           |          |         |          |         |    |    |    |                   |  |  |  |
| 520                 | Пюре картофельное.                             | 200             | 7,22                    | 12,37 | 31,73  | 267   | 50             | 0,19 | 14,38 |    | 1 187,13                  | 175,1    | 52,32   | 205,72   | 1,42    |    |    |    |                   |  |  |  |
| 004                 | Хлеб ржаной                                    | 80              | 6,16                    | 1,12  | 29,92  | 154   |                | 0,16 |       |    | 195,2                     | 26,4     | 45,6    | 155,2    | 3,6     |    |    |    |                   |  |  |  |
| 003                 | Хлеб пшеничный                                 | 40              | 3,4                     | 0,64  | 14,8   | 79    |                | 0,11 |       |    | 97,2                      | 17,2     | 30,8    | 105,6    | 2       |    |    |    |                   |  |  |  |
| 638                 | Компот из смеси сухофруктов                    | 200             |                         |       | 13,62  | 54    |                |      |       |    | 0,45                      | 0,26     |         |          | 0,04    |    |    |    |                   |  |  |  |
|                     | Всего в Обед                                   |                 | 62,43                   | 50,79 | 110,52 | 1 148 | 90             | 0,58 | 39,3  |    | 277,9027                  | 347,69   | 186,28  | 663,2818 | 10,3018 |    |    |    |                   |  |  |  |
|                     | Полдник                                        |                 |                         |       |        |       |                |      |       |    |                           |          |         |          |         |    |    |    |                   |  |  |  |
| 389                 | Сок яблочный                                   | 200             | 0,8                     |       | 22,6   | 94    |                | 0,02 | 4     |    | 248                       | 24       | 12      | 22       | 3       |    |    |    |                   |  |  |  |
| 434                 | Булочка                                        | 100             | 7,6                     | 8,9   | 56,7   | 336   | 2 400          | 8,34 |       |    | 5,2571                    | 3,5429   | 3,7714  | 12,5714  | 8,2286  |    |    |    |                   |  |  |  |
|                     | Всего в Полдник                                |                 | 8,4                     | 8,9   | 79,3   | 430   | 2 400          | 8,36 | 4     |    | 253,2571                  | 27,5429  | 15,7714 | 34,5714  | 11,2286 |    |    |    |                   |  |  |  |
|                     | Ужин                                           |                 |                         |       |        |       |                |      |       |    |                           |          |         |          |         |    |    |    |                   |  |  |  |
| 28                  | Салат "Весенний"                               | 100             | 2,27                    | 2,97  | 6,78   | 63    | 10             | 0,06 | 3,25  |    | 162,09                    | 32,92    | 24,92   | 56,03    | 0,7     |    |    |    |                   |  |  |  |
| 234                 | Суфле рыбное                                   | 100             | 17,13                   | 10,72 | 4,61   | 183   | 66,67          | 0,13 | 0,7   |    | 321,7133                  | 58,6067  | 28,2    | 200,02   | 1,48    |    |    |    |                   |  |  |  |
| 511                 | Рис отварной                                   | 150             | 2,69                    | 5,84  | 26,06  | 168   | 20             | 0,02 |       |    | 41,98                     | 9,27     | 17,73   | 54,01    | 0,4     |    |    |    |                   |  |  |  |
| 003                 | Хлеб пшеничный                                 | 40              | 3,4                     | 0,64  | 14,8   | 79    |                | 0,11 |       |    | 97,2                      | 17,2     | 30,8    | 105,6    | 2       |    |    |    |                   |  |  |  |
| 377                 | Чай с лимоном                                  | 200             | 0,13                    | 0,03  | 9,29   | 38    |                |      | 1,08  |    | 21,07                     | 3,95     | 2,2     | 3,91     | 0,32    |    |    |    |                   |  |  |  |
|                     | Всего в Ужин                                   |                 | 25,62                   | 20,2  | 61,54  | 531   | 96,67          | 0,32 | 5,03  |    | 644,0533                  | 121,9467 | 103,85  | 419,57   | 4,9     |    |    |    |                   |  |  |  |
|                     | 2-Ужин                                         |                 |                         |       |        |       |                |      |       |    |                           |          |         |          |         |    |    |    |                   |  |  |  |

|                |                      |     |        |        |        |       |          |      |      |  |          |          |          |          |         |  |  |  |  |
|----------------|----------------------|-----|--------|--------|--------|-------|----------|------|------|--|----------|----------|----------|----------|---------|--|--|--|--|
| 386            | Кефир 3,2 % жирности | 210 | 5,88   | 6,72   | 8,61   | 119   |          |      |      |  |          |          |          |          |         |  |  |  |  |
| Всего в 2-Ужин |                      |     | 5,88   | 6,72   | 8,61   | 119   |          |      |      |  |          |          |          |          |         |  |  |  |  |
| Всего в день   |                      |     | 127,07 | 115,57 | 383,31 | 3 081 | 6 686,67 | 9,48 | 58,2 |  | 617,6732 | 866,9496 | 374,5614 | 504,4132 | 29,7104 |  |  |  |  |

1-ая неделя/Четверг

| № рец.             | Приём пищи,<br>наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | ККАЛ | Витамины (мг)  |      |       |    | Минеральные вещества (мг) |          |          |          |         |    |    |    |
|--------------------|---------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|------|----------------|------|-------|----|---------------------------|----------|----------|----------|---------|----|----|----|
|                    |                                             |                 | Б                       | Ж     | У      |      | А<br>(рет.экв) | В1   | С     | Д  | К                         | Ca       | Mg       | P        | Fe      | I  | Se | F  |
| 1                  | 2                                           | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7    | 8              | 9    | 10    | 11 | 13                        | 12       | 14       | 13       | 15      | 18 | 19 | 20 |
|                    | <b>Завтрак</b>                              |                 |                         |       |        |      |                |      |       |    |                           |          |          |          |         |    |    |    |
| 224                | Запеканка из творога с молоком<br>сгущенным | 250             | 33,62                   | 22,02 | 45,87  | 516  | 119,57         | 0,12 | 0,7   |    | 455,913                   | 378,8913 | 52,7717  | 473,0435 | 1,7935  |    |    |    |
| 003                | Хлеб пшеничный                              | 60              | 5,1                     | 0,96  | 22,2   | 119  |                | 0,17 |       |    | 145,8                     | 25,8     | 46,2     | 158,4    | 3       |    |    |    |
| 693                | Какао с молоком                             | 200             | 2,12                    | 2,16  | 14,31  | 85   | 10             | 0,02 | 0,36  |    | 122,83                    | 74,71    | 10,52    | 61,65    | 0,23    |    |    |    |
| Всего в Завтрак    |                                             |                 | 40,84                   | 25,14 | 82,38  | 720  | 129,57         | 0,3  | 1,06  |    | 724,543                   | 479,4013 | 109,4917 | 693,0935 | 5,0235  |    |    |    |
|                    | <b>2-Завтрак</b>                            |                 |                         |       |        |      |                |      |       |    |                           |          |          |          |         |    |    |    |
| п0000000<br>000020 | йогурт                                      | 200             | 5,8                     | 5     | 22     | 156  |                |      |       |    |                           |          |          |          |         |    |    |    |
| 341                | Бананы                                      | 200             | 2,86                    | 0,18  | 39,68  | 172  | 4 000          |      | 8,8   |    |                           |          |          |          |         |    |    |    |
| Всего в 2-Завтрак  |                                             |                 | 8,66                    | 5,18  | 61,68  | 328  | 4 000          |      | 8,8   |    |                           |          |          |          |         |    |    |    |
|                    | <b>Обед</b>                                 |                 |                         |       |        |      |                |      |       |    |                           |          |          |          |         |    |    |    |
| 43                 | Салат капустный с кукурузой                 | 90              | 0,62                    | 4,61  | 3,15   | 56   |                | 0,01 | 1,35  |    |                           | 1,4063   |          | 14,0625  | 0,1125  |    |    |    |
|                    | Пюре из картофельных клубней с<br>изделиями | 250             | 2,87                    | 8,53  | 17,19  | 162  | 10             | 0,08 | 3,38  |    | 325,49                    | 24,9     | 23,61    | 91,5     | 1,1     |    |    |    |
|                    | Макаронные изделия отварные                 | 150             | 15,11                   | 10,78 | 3,11   | 309  | 27,01          | 0,05 |       |    | 195,4373                  | 12,5275  | 15,0559  | 137,9993 | 1,3424  |    |    |    |
| 510                | Картофель отварной                          | 180             | 3,46                    | 8,03  | 26,8   | 194  | 27             | 0,15 | 14,4  |    | 1 024,965                 | 20,466   | 36,225   | 93,267   | 1,44    |    |    |    |
| 003                | Хлеб пшеничный                              | 40              | 3,4                     | 0,64  | 14,8   | 79   |                | 0,11 |       |    | 97,2                      | 17,2     | 30,8     | 105,6    | 2       |    |    |    |
| 004                | Хлеб ржаной                                 | 80              | 6,16                    | 1,12  | 29,92  | 154  |                | 0,16 |       |    | 195,2                     | 26,4     | 45,6     | 155,2    | 3,6     |    |    |    |
| 638                | Компот из смеси сухофруктов                 | 200             |                         |       | 14,53  | 58   |                |      |       |    | 0,48                      | 0,28     |          |          | 0,04    |    |    |    |
| Всего в Обед       |                                             |                 | 38,05                   | 38,51 | 103,24 | 912  | 67,51          | 0,56 | 19,13 |    | 829,7723                  | 104,1828 | 151,2909 | 597,5888 | 9,6349  |    |    |    |
|                    | <b>Полдник</b>                              |                 |                         |       |        |      |                |      |       |    |                           |          |          |          |         |    |    |    |
| 389                | Сок абрикосовый                             | 200             | 1,4                     |       | 13,8   | 61   |                | 0,02 | 8     |    | 306                       | 28       | 8        | 26       | 2       |    |    |    |
| 434                | Булочка                                     | 100             | 7,6                     | 8,9   | 56,7   | 336  | 2 400          | 8,34 |       |    | 5,2571                    | 3,5429   | 3,7714   | 12,5714  | 8,2286  |    |    |    |
| Всего в Полдник    |                                             |                 | 9                       | 8,9   | 70,5   | 397  | 2 400          | 8,36 | 8     |    | 311,2571                  | 31,5429  | 11,7714  | 38,5714  | 10,2286 |    |    |    |
|                    | <b>Ужин</b>                                 |                 |                         |       |        |      |                |      |       |    |                           |          |          |          |         |    |    |    |
| 61                 | Салат из моркови с яблоками и<br>изюмом     | 100             | 1,09                    | 3,77  | 11,14  | 83   |                | 0,04 | 8,42  |    | 241,3854                  | 40,8438  | 28,7708  | 45,4896  | 0,8542  |    |    |    |
| 268                | Голубцы ленивые                             | 90              | 15,2                    | 14,19 | 6,79   | 216  | 32,73          | 0,06 | 6,86  |    | 327,3791                  | 34,29    | 21,5018  | 158,1873 | 2,2827  |    |    |    |
| 516                | Макаронные изделия отварные с<br>маслом     | 150             | 4,21                    | 6,41  | 25,85  | 178  | 25             |      |       |    | 2,0125                    | 1,3875   | 0,0375   | 1,975    | 0,0125  |    |    |    |
| 003                | Хлеб пшеничный                              | 40              | 3,4                     | 0,64  | 14,8   | 79   |                | 0,11 |       |    | 97,2                      | 17,2     | 30,8     | 105,6    | 2       |    |    |    |
| 3                  | Бутерброды с сыром                          | 5/15/15         | 5,63                    | 11,1  | 5,86   | 146  | 50             | 0,04 | 0,19  |    | 43,96                     | 166,47   | 11,52    | 122,17   | 0,76    |    |    |    |
| 377                | Чай с лимоном                               | 200             | 0,13                    | 0,03  | 9,29   | 38   |                |      | 1,08  |    | 21,07                     | 3,95     | 2,2      | 3,91     | 0,32    |    |    |    |
| Всего в Ужин       |                                             |                 | 29,67                   | 36,14 | 73,73  | 740  | 107,73         | 0,25 | 16,54 |    | 733,007                   | 264,1412 | 94,8302  | 437,3319 | 6,2294  |    |    |    |
|                    | <b>2-Ужин</b>                               |                 |                         |       |        |      |                |      |       |    |                           |          |          |          |         |    |    |    |
| 386                | Кефир 3,2 % жирности                        | 210             | 5,88                    | 6,72  | 8,61   | 119  |                |      |       |    |                           |          |          |          |         |    |    |    |

| Всего в день        |                                        |                 | 5,88                    | 6,72   | 8,61   | 119   |                |      |        |          |                     |                           |          |          |         |    |    |    |  |
|---------------------|----------------------------------------|-----------------|-------------------------|--------|--------|-------|----------------|------|--------|----------|---------------------|---------------------------|----------|----------|---------|----|----|----|--|
|                     |                                        |                 | 132,1                   | 120,59 | 400,14 | 3 215 | 6 704,8        | 9,47 | 53,53  | 598,5794 | 879,2682            | 367,3842                  | 766,5856 | 31,1163  |         |    |    |    |  |
| № рец.              | Приём пищи,<br>наименование блюда      | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |        |        | ККАЛ  | Витамины (мг)  |      |        |          | 1-ая неделя/Пятница |                           |          |          |         |    |    |    |  |
|                     |                                        |                 | Б                       | Ж      | У      |       | А<br>(рет.экв) | В1   | С      | D        | K                   | Минеральные вещества (мг) |          |          |         |    |    |    |  |
|                     |                                        |                 |                         |        |        |       |                |      |        |          |                     | Ca                        | Mg       | P        | Fe      | I  | Se | F  |  |
| 1                   | 2                                      | 3               | 4                       | 5      | 6      | 7     | 8              | 9    | 10     | 11       | 13                  | 12                        | 14       | 13       | 15      | 18 | 19 | 20 |  |
| Завтрак             |                                        |                 |                         |        |        |       |                |      |        |          |                     |                           |          |          |         |    |    |    |  |
| 173                 | Каша жидкая молочная из пшена с маслом | 220             | 5,12                    | 11,98  | 23,79  | 223   | 44             | 0,1  | 0,57   |          | 205,392             | 122,914                   | 27,731   | 129,008  | 0,55    |    |    |    |  |
| 003                 | Хлеб пшеничный                         | 60              | 5,1                     | 0,96   | 22,2   | 119   |                | 0,17 |        |          | 145,8               | 25,8                      | 46,2     | 158,4    | 3       |    |    |    |  |
| 1                   | Бутерброды с маслом                    | 10/15           | 1,35                    | 8,04   | 5,65   | 100   | 50             | 0,04 |        |          | 38,75               | 8,25                      | 11,59    | 42,2     | 0,76    |    |    |    |  |
| 693                 | Какао с молоком                        | 200             | 2,12                    | 2,16   | 14,31  | 85    | 10             | 0,02 | 0,36   |          | 122,83              | 74,71                     | 10,52    | 61,65    | 0,23    |    |    |    |  |
| Всего в Завтрак     |                                        |                 | 13,69                   | 23,14  | 65,95  | 527   | 104            | 0,32 | 0,93   |          | 512,772             | 231,674                   | 96,041   | 391,258  | 4,54    |    |    |    |  |
| 2-Завтрак           |                                        |                 |                         |        |        |       |                |      |        |          |                     |                           |          |          |         |    |    |    |  |
| п00000000<br>000020 | Йогурт                                 | 200             | 5,8                     | 5      | 22     | 156   |                |      |        |          |                     |                           |          |          |         |    |    |    |  |
| 338                 | Яблоки свежие                          | 200             | 0,8                     | 0,8    | 19,6   | 88    |                |      |        |          |                     |                           |          |          |         |    |    |    |  |
| Всего в 2-Завтрак   |                                        |                 | 6,6                     | 5,8    | 41,6   | 244   |                | 0,06 | 330    |          | 152,9               | 32                        | 18       | 22       | 4,4     |    |    |    |  |
| Обед                |                                        |                 |                         |        |        |       |                | 0,06 | 330    |          | 152,9               | 32                        | 18       | 22       | 4,4     |    |    |    |  |
| 54                  | Салат из свеклы с чесноком             | 100             | 1,78                    | 2,85   | 8,85   | 68    |                |      |        |          |                     |                           |          |          |         |    |    |    |  |
| 139                 | Суп картофельный с бобовыми.           | 270             | 7,72                    | 8,93   | 6,62   | 138   |                | 0,02 | 4,38   |          | 313                 | 36,575                    | 21,25    | 43,325   | 1,325   |    |    |    |  |
| 234                 | Котлеты из минтая                      | 110             | 20,98                   | 11,33  | 7,01   | 214   | 31,43          | 0,06 | 6,84   |          | 365,23              | 21,3                      | 20,4     | 90,72    | 1,34    |    |    |    |  |
| 511                 | Рис отварной-пр.                       | 150             | 3,24                    | 8,66   | 31,31  | 216   | 30             | 0,19 | 0,68   |          | 398,5929            | 65,34                     | 39,8357  | 227,1343 | 1,7443  |    |    |    |  |
| 004                 | Хлеб ржаной                            | 80              | 6,16                    | 1,12   | 29,92  | 154   |                | 0,03 |        |          | 50,76               | 5,28                      | 20,925   | 65,355   | 0,435   |    |    |    |  |
| 003                 | Хлеб пшеничный                         | 40              | 3,4                     | 0,64   | 14,8   | 79    |                | 0,16 |        |          | 195,2               | 26,4                      | 45,6     | 155,2    | 3,6     |    |    |    |  |
| 638                 | Компот из смеси сухофруктов            | 200             |                         |        | 13,62  | 54    |                | 0,11 |        |          | 97,2                | 17,2                      | 30,8     | 105,6    | 2       |    |    |    |  |
| Всего в Обед        |                                        |                 | 43,27                   | 33,53  | 112,12 | 922   | 61,43          | 0,57 | 11,89  |          | 420,4329            | 172,355                   | 178,8107 | 687,3343 | 10,4843 |    |    |    |  |
| Полдник             |                                        |                 |                         |        |        |       |                |      |        |          |                     |                           |          |          |         |    |    |    |  |
| 389                 | Сок абрикосовый                        | 200             | 1,4                     |        | 13,8   | 61    |                |      |        |          |                     |                           |          |          |         |    |    |    |  |
| 434                 | Булочка                                | 100             | 7,6                     | 8,9    | 56,7   | 336   | 2 400          | 0,02 | 8      |          | 306                 | 28                        | 8        | 26       | 2       |    |    |    |  |
| Всего в Полдник     |                                        |                 | 9                       | 8,9    | 70,5   | 397   | 2 400          | 8,34 |        |          | 5,2571              | 3,5429                    | 3,7714   | 12,5714  | 8,2286  |    |    |    |  |
| Ужин                |                                        |                 |                         |        |        |       |                | 8,36 | 8      |          | 311,2571            | 31,5429                   | 11,7714  | 38,5714  | 10,2286 |    |    |    |  |
| 39                  | Салат карт.с морк.и консерв. огурцом   | 100             | 1,93                    | 4,66   | 11,31  | 95    |                |      |        |          |                     |                           |          |          |         |    |    |    |  |
| 340                 | Омлет натуральный                      | 250             | 16,8                    | 16,95  | 15,36  | 282   | 181,82         | 0,08 | 5,95   |          | 417,025             | 24,6583                   | 25,8833  | 53,5     | 0,8     |    |    |    |  |
| 003                 | Хлеб пшеничный                         | 40              | 3,4                     | 0,64   | 14,8   | 79    |                | 0,11 | 0,64   |          | 338,6212            | 180,2576                  | 27,4848  | 276,8485 | 2,4394  |    |    |    |  |
| 377                 | Чай с лимоном                          | 200             | 0,13                    | 0,03   | 9,29   | 38    |                |      |        |          | 97,2                | 17,2                      | 30,8     | 105,6    | 2       |    |    |    |  |
| Всего в Ужин        |                                        |                 | 22,27                   | 22,28  | 50,76  | 494   | 181,82         | 0,29 | 1,08   |          | 21,07               | 3,95                      | 2,2      | 3,91     | 0,32    |    |    |    |  |
| 2-Ужин              |                                        |                 |                         |        |        |       |                |      |        |          |                     |                           |          |          |         |    |    |    |  |
| 386                 | Кефир 3,2 % жирности                   | 210             | 5,88                    | 6,72   | 8,61   | 119   |                |      |        |          | 873,9162            | 226,0659                  | 86,3682  | 439,8585 | 5,5594  |    |    |    |  |
| Всего в 2-Ужин      |                                        |                 | 5,88                    | 6,72   | 8,61   | 119   |                |      |        |          |                     |                           |          |          |         |    |    |    |  |
| Всего в день        |                                        |                 | 100,7                   | 100,37 | 349,55 | 2 702 | 2 747,25       | 9,61 | 358,49 |          | 271,2782            | 693,6378                  | 390,9913 | 579,0222 | 35,2123 |    |    |    |  |

| № рец.              | Прием пищи,<br>наименование блюда                        | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |       | ККАЛ | Витамины (мг)  |      |       |    | Минеральные вещества (мг) |        |       |        |      |    |    |    |
|---------------------|----------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|-------|------|----------------|------|-------|----|---------------------------|--------|-------|--------|------|----|----|----|
|                     |                                                          |                 | Б                       | Ж     | У     |      | А<br>(рет.экв) | В1   | С     | Д  | К                         | Ca     | Mg    | P      | Fe   | I  | Se | F  |
| 1                   | 2                                                        | 3               | 4                       | 5     | 6     | 7    | 8              | 9    | 10    | 11 | 13                        | 12     | 14    | 13     | 15   | 18 | 19 | 20 |
|                     | Завтрак                                                  |                 |                         |       |       |      |                |      |       |    |                           |        |       |        |      |    |    |    |
| 173                 | Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом и сахаром | 220             | 6,57                    | 9,02  | 23,31 | 201  | 30             | 0,12 | 0,78  |    | 302,83                    | 170,74 | 46,34 | 189,92 | 0,89 |    |    |    |
| 003                 | Хлеб пшеничный                                           | 40              | 3,4                     | 0,64  | 14,8  | 79   |                | 0,11 |       |    | 97,2                      | 17,2   | 30,8  | 105,6  | 2    |    |    |    |
| 3                   | Бутерброды с сыром                                       | 5/15/15         | 5,63                    | 11,1  | 5,86  | 146  | 50             | 0,04 | 0,19  |    | 43,96                     | 166,47 | 11,52 | 122,17 | 0,76 |    |    |    |
| 693                 | Какао с молоком                                          | 200             | 2,12                    | 2,16  | 14,31 | 85   | 10             | 0,02 | 0,36  |    | 122,83                    | 74,71  | 10,52 | 61,65  | 0,23 |    |    |    |
|                     | Всего в Завтрак                                          |                 | 17,72                   | 22,92 | 58,28 | 511  | 90             | 0,29 | 1,33  |    | 566,82                    | 429,12 | 99,18 | 479,34 | 3,88 |    |    |    |
|                     | 2-Завтрак                                                |                 |                         |       |       |      |                |      |       |    |                           |        |       |        |      |    |    |    |
| п00000000<br>000020 | йогурт                                                   | 200             | 5,8                     | 5     | 22    | 156  |                |      |       |    |                           |        |       |        |      |    |    |    |
| 338                 | Яблоки свежие                                            | 200             | 0,8                     | 0,8   | 19,6  | 88   |                | 0,06 | 330   |    | 152,9                     | 32     | 18    | 22     | 4,4  |    |    |    |
|                     | Всего в 2-Завтрак                                        |                 | 6,6                     | 5,8   | 41,6  | 244  |                | 0,06 | 330   |    | 152,9                     | 32     | 18    | 22     | 4,4  |    |    |    |
|                     | Обед                                                     |                 |                         |       |       |      |                |      |       |    |                           |        |       |        |      |    |    |    |
| 54                  | Салат из свеклы с чесноком                               | 100             | 1,6                     | 2,73  | 8,43  | 65   |                | 0,01 | 4,12  |    | 295,8                     | 34,14  | 19,92 | 40,02  | 1,26 |    |    |    |
| 99                  | суп из овощей с горошком зеленым консервированным        | 250             | 12,42                   | 11,28 | 9,05  | 187  |                | 0,09 | 10,26 |    | 512,16                    | 32,92  | 30,98 | 143,07 | 2,09 |    |    |    |
| 600                 | Сметана                                                  | 100             | 3,56                    | 4     | 0,14  | 41   | 30             | 0,01 | 0,66  |    | 21,8                      | 17,2   | 1,6   | 12     | 0,04 |    |    |    |
| 54                  | Суп из фасоли                                            | 250             | 12,42                   | 11,28 | 9,05  | 187  |                | 0,09 | 10,26 |    | 512,16                    | 32,92  | 30,98 | 143,07 | 2,09 |    |    |    |
| 54                  | Суп из овощей с горошком зеленым консервированным        | 250             | 12,42                   | 11,28 | 9,05  | 187  |                | 0,09 | 10,26 |    | 512,16                    | 32,92  | 30,98 | 143,07 | 2,09 |    |    |    |
| 54                  | Суп из овощей с горошком зеленым консервированным        | 250             | 12,42                   | 11,28 | 9,05  | 187  |                | 0,09 | 10,26 |    | 512,16                    | 32,92  | 30,98 | 143,07 | 2,09 |    |    |    |
| 54                  | Суп из овощей с горошком зеленым консервированным        | 250             | 12,42                   | 11,28 | 9,05  | 187  |                | 0,09 | 10,26 |    | 512,16                    | 32,92  | 30,98 | 143,07 | 2,09 |    |    |    |
| 54                  | Суп из овощей с горошком зеленым консервированным        | 250             | 12,42                   | 11,28 | 9,05  | 187  |                | 0,09 | 10,26 |    | 512,16                    | 32,92  | 30,98 | 143,07 | 2,09 |    |    |    |
| 54                  | Суп из овощей с горошком зеленым консервированным        | 250             | 12,42                   | 11,28 | 9,05  | 187  |                | 0,09 | 10,26 |    | 512,16                    | 32,92  | 30,98 | 143,07 | 2,09 |    |    |    |
| 54                  | Суп из овощей с горошком зеленым консервированным        | 250             | 12,42                   | 11,28 | 9,05  | 187  |                | 0,09 | 10,26 |    | 512,16                    | 32,92  | 30,98 | 143,07 | 2,09 |    |    |    |
| 54                  | Суп из овощей с горошком зеленым консервированным        | 250             | 12,42                   | 11,28 | 9,05  | 187  |                | 0,09 | 10,26 |    | 512,16                    | 32,92  | 30,98 | 143,07 | 2,09 |    |    |    |
| 54                  | Суп из овощей с горошком зеленым консервированным        | 250             | 12,42                   | 11,28 | 9,05  | 187  |                | 0,09 | 10,26 |    | 512,16                    | 32,92  | 30,98 | 143,07 | 2,09 |    |    |    |
| 54                  | Суп из овощей с горошком зеленым консервированным        | 250             | 12,42                   | 11,28 | 9,05  | 187  |                | 0,09 | 10,26 |    | 512,16                    | 32,92  | 30,98 | 143,07 | 2,09 |    |    |    |
| 54                  | Суп из овощей с горошком зеленым консервированным        | 250             | 12,42                   | 11,28 | 9,05  | 187  |                | 0,09 | 10,26 |    | 512,16                    | 32,92  | 30,98 | 143,07 | 2,09 |    |    |    |
| 54                  | Суп из овощей с горошком зеленым консервированным        | 250             | 12,42                   | 11,28 | 9,05  | 187  |                | 0,09 | 10,26 |    | 512,16                    | 32,92  | 30,98 | 143,07 | 2,09 |    |    |    |
| 54                  | Суп из овощей с горошком зеленым консервированным        | 250             | 12,42                   | 11,28 | 9,05  | 187  |                | 0,09 | 10,26 |    | 512,16                    | 32,92  | 30,98 | 143,07 | 2,09 |    |    |    |
| 54                  | Суп из овощей с горошком зеленым консервированным        | 250             | 12,42                   | 11,28 | 9,05  | 187  |                | 0,09 | 10,26 |    | 512,16                    | 32,92  | 30,98 | 143,07 | 2,09 |    |    |    |
| 54                  | Суп из овощей с горошком зеленым консервированным        | 250             | 12,42                   | 11,28 | 9,05  | 187  |                | 0,09 | 10,26 |    | 512,16                    | 32,92  | 30,98 | 143,07 | 2,09 |    |    |    |
| 54                  | Суп из овощей с горошком зеленым консервированным        | 250             | 12,42                   | 11,28 | 9,05  | 187  |                | 0,09 | 10,26 |    | 512,16                    | 32,92  | 30,98 | 143,07 | 2,09 |    |    |    |
| 54                  | Суп из овощей с горошком зеленым консервированным        | 250             | 12,42                   | 11,28 | 9,05  | 187  |                | 0,09 | 10,26 |    | 512,16                    | 32,92  | 30,98 | 143,07 | 2,09 |    |    |    |
| 54                  | Суп из овощей с горошком зеленым консервированным        | 250             | 12,42                   | 11,28 | 9,05  | 187  |                | 0,09 | 10,26 |    | 512,16                    | 32,92  | 30,98 | 143,07 | 2,09 |    |    |    |
| 54                  | Суп из овощей с горошком зеленым консервированным        | 250             | 12,42                   | 11,28 | 9,05  | 187  |                | 0,09 | 10,26 |    | 512,16                    | 32,92  | 30,98 | 143,07 | 2,09 |    |    |    |
| 54                  | Суп из овощей с горошком зеленым консервированным        | 250             | 12,42                   | 11,28 | 9,05  | 187  |                | 0,09 | 10,26 |    | 512,16                    | 32,92  | 30,98 | 143,07 | 2,09 |    |    |    |
| 54                  | Суп из овощей с горошком зеленым консервированным        | 250             | 12,42                   | 11,28 | 9,05  | 187  |                | 0,09 | 10,26 |    | 512,16                    | 32,92  | 30,98 | 143,07 | 2,09 |    |    |    |
| 54                  | Суп из овощей с горошком зеленым консервированным        | 250             | 12,42                   | 11,28 | 9,05  | 187  |                | 0,09 | 10,26 |    | 512,16                    | 32,92  | 30,98 | 143,07 | 2,09 |    |    |    |
| 54                  | Суп из овощей с горошком зеленым консервированным        | 250             | 12,42                   | 11,28 | 9,05  | 187  |                | 0,09 | 10,26 |    | 512,16                    | 32,92  | 30,98 | 143,07 | 2,09 |    |    |    |
| 54                  | Суп из овощей с горошком зеленым консервированным        | 250             | 12,42                   | 11,28 | 9,05  | 187  |                | 0,09 | 10,26 |    | 512,16                    | 32,92  | 30,98 | 143,07 | 2,09 |    |    |    |
| 54                  | Суп из овощей с горошком зеленым консервированным        | 250             | 12,42                   | 11,28 | 9,05  | 187  |                | 0,09 | 10,26 |    | 512,16                    | 32,92  | 30,98 | 143,07 | 2,09 |    |    |    |
| 54                  | Суп из овощей с горошком зеленым консервированным        | 250             | 12,42                   | 11,28 | 9,05  | 187  |                | 0,09 | 10,26 |    | 512,16                    | 32,92  | 30,98 | 143,07 | 2,09 |    |    |    |
| 54                  | Суп из овощей с горошком зеленым консервированным        | 250             | 12,42                   | 11,28 | 9,05  | 187  |                | 0,09 | 10,26 |    | 512,16                    | 32,92  | 30,98 | 143,07 | 2,09 |    |    |    |
| 54                  | Суп из овощей с горошком зеленым консервированным        | 250             | 12,42                   | 11,28 | 9,05  | 187  |                | 0,09 | 10,26 |    | 512,16                    | 32,92  | 30,98 | 143,07 | 2,09 |    |    |    |
| 54                  | Суп из овощей с горошком зеленым консервированным        | 250             | 12,42                   | 11,28 | 9,05  | 187  |                | 0,09 | 10,26 |    | 512,16                    | 32,92  | 30,98 | 143,07 | 2,09 |    |    |    |
| 54                  | Суп из овощей с горошком зеленым консервированным        | 250             | 12,42                   | 11,28 | 9,05  | 187  |                | 0,09 | 10,26 |    | 512,16                    | 32,92  | 30,98 | 143,07 | 2,09 |    |    |    |
| 54                  | Суп из овощей с горошком зеленым консервированным        | 250             | 12,42                   | 11,28 | 9,05  | 187  |                | 0,09 | 10,26 |    | 512,16                    | 32,92  | 30,98 | 143,07 | 2,09 |    |    |    |
| 54                  | Суп из овощей с горошком зеленым консервированным        | 250             | 12,42                   | 11,28 | 9,05  | 187  |                | 0,09 | 10,26 |    | 512,16                    | 32,92  | 30,98 | 143,07 | 2,09 |    |    |    |
| 54                  | Суп из овощей с горошком зеленым консервированным        | 250             | 12,42                   | 11,28 | 9,05  | 187  |                | 0,09 | 10,26 |    | 512,16                    | 32,92  | 30,98 | 143,07 | 2,09 |    |    |    |
| 54                  | Суп из овощей с горошком зеленым консервированным        | 250             | 12,42                   | 11,28 | 9,05  | 187  |                | 0,09 | 10,26 |    | 512,16                    | 32,92  | 30,98 | 143,07 | 2,09 |    |    |    |
| 54                  | Суп из овощей с горошком зеленым консервированным        | 250             | 12,42                   | 11,28 | 9,05  | 187  |                | 0,09 | 10,26 |    | 512,16                    | 32,92  | 30,98 | 143,07 | 2,09 |    |    |    |
| 54                  | Суп из овощей с горошком зеленым консервированным        | 250             | 12,42                   | 11,28 | 9,05  | 187  |                | 0,09 | 10,26 |    | 512,16                    | 32,92  | 30,98 | 143,07 | 2,09 |    |    |    |
| 54                  | Суп из овощей с горошком зеленым консервированным        | 250             | 12,42                   | 11,28 | 9,05  | 187  |                | 0,09 | 10,26 |    | 512,16                    | 32,92  | 30,98 | 143,07 | 2,09 |    |    |    |
| 54                  | Суп из овощей с горошком зеленым консервированным        | 250             | 12,42                   | 11,28 | 9,05  | 187  |                | 0,09 | 10,26 |    | 512,16                    | 32,92  | 30,98 | 143,07 | 2,09 |    |    |    |
| 54                  | Суп из овощей с горошком зеленым консервированным        | 250             | 12,42                   | 11,28 | 9,05  | 187  |                | 0,09 | 10,26 |    | 512,16                    | 32,92  | 30,98 | 143,07 | 2,09 |    |    |    |
| 54                  | Суп из овощей с горошком зеленым консервированным        | 250             | 12,42                   | 11,28 | 9,05  | 187  |                | 0,09 | 10,26 |    | 512,16                    | 32,92  | 30,98 | 143,07 | 2,09 |    |    |    |
| 54                  | Суп из овощей с горошком зеленым консервированным        | 250             | 12,42                   | 11,28 | 9,05  | 187  |                | 0,09 | 10,26 |    | 512,16                    | 32,92  | 30,98 | 143,07 | 2,09 |    |    |    |
| 54                  | Суп из овощей с горошком зеленым консервированным        | 250             | 12,42                   | 11,28 | 9,05  | 187  |                | 0,09 | 10,26 |    | 512,16                    | 32,92  | 30,98 | 143,07 | 2,09 |    |    |    |
| 54                  | Суп из овощей с горошком зеленым консервированным        | 250             | 12,42                   | 11,28 | 9,05  | 187  |                | 0,09 | 10,26 |    | 512,16                    | 32,92  | 30,98 | 143,07 | 2,09 |    |    |    |
| 54                  | Суп из овощей с горошком зеленым консервированным        | 250             | 12,42                   | 11,28 | 9,05  | 187  |                | 0,09 | 10,26 |    | 512,16                    | 32,92  | 30,98 | 143,07 | 2,09 |    |    |    |
| 54                  | Суп из овощей с горошком зеленым консервированным        | 250             | 12,42                   | 11,28 | 9,05  | 187  |                | 0,09 | 10,26 |    | 512,16                    | 32,92  | 30,98 | 143,07 | 2,09 |    |    |    |
| 54                  | Суп из овощей с горошком зеленым консервированным        | 250             | 12,42                   | 11,28 | 9,05  | 187  |                | 0,09 | 10,26 |    | 512,16                    | 32,92  | 30,98 | 143,07 | 2,09 |    |    |    |
| 54                  | Суп из овощей с горошком зеленым консервированным        | 250             | 12,42                   | 11,28 | 9,05  | 187  |                | 0,09 | 10,26 |    | 512,16                    | 32,92  | 30,98 | 143,07 | 2,09 |    |    |    |
| 54                  | Суп из овощей с горошком зеленым консервированным        | 250             | 12,42                   | 11,28 | 9,05  | 187  |                | 0,09 | 10,26 |    | 512,16                    | 32,92  | 30,98 | 143,07 | 2,09 |    |    |    |
| 54                  | Суп из овощей с горошком зеленым консервированным        | 250             | 12,42                   | 11,28 | 9,05  | 187  |                | 0,09 | 10,26 |    | 512,16                    | 32,92  | 30,98 | 143,07 | 2,09 |    |    |    |
| 54                  | Суп из овощей с горошком зеленым консервированным        | 250             | 12,42                   | 11,28 | 9,05  | 187  |                | 0,09 | 10,26 |    | 512,16                    | 32,92  | 30,98 | 143,07 | 2,09 |    |    |    |
| 54                  | Суп из овощей с горошком зеленым консервированным        | 250             | 12,42                   | 11,28 | 9,05  | 187  |                | 0,09 | 10,26 |    | 512,16                    | 32,92  | 30,98 | 143,07 | 2,09 |    |    |    |
| 54                  | Суп из овощей с горошком зеленым консервированным        | 250             | 12,42                   | 11,28 | 9,05  | 187  |                | 0,09 | 10,26 |    | 512,16                    | 32,92  | 30,98 | 143,07 | 2,09 |    |    |    |
| 54                  | Суп из овощей с горошком зеленым консервированным        | 250             | 12,42                   | 11,28 | 9,05  | 187  |                | 0,09 | 10,26 |    | 512,16                    | 32,92  | 30,98 | 143,07 | 2,09 |    |    |    |
| 54                  | Суп из овощей с горошком зеленым консервированным        | 250             | 12,42                   | 11,28 | 9,05  | 187  |                | 0,09 | 10,26 |    | 512,16                    | 32,92  | 30,98 | 143,07 | 2,09 |    |    |    |
| 54                  | Суп из овощей с горошком зеленым консервированным        | 250             | 12,42                   | 11,28 | 9,05  | 187  |                | 0,09 | 10,26 |    | 512,16                    | 32,92  | 30,98 | 143,07 | 2,09 |    |    |    |
| 54                  | Суп из овощей с горошком зеленым консервированным        | 250             | 12,42                   | 11,28 | 9,05  | 187  |                | 0,09 | 10,26 |    | 512,16                    | 32,92  | 30,98 | 143,07 | 2,09 |    |    |    |
| 54                  | Суп из овощей с горошком зеленым консервированным        | 250             | 12,42                   | 11,28 | 9,05  | 187  |                | 0,09 | 10,26 |    | 512,16                    | 32,92  | 30,98 | 143,07 | 2,09 |    |    |    |
| 54                  | Суп из овощей с горошком зеленым консервированным        | 250             | 12,42                   | 11,28 | 9,05  | 187  |                | 0,09 | 10,26 |    | 512,16                    | 32,92  | 30,98 | 143,07 | 2,09 |    |    |    |
| 54                  | Суп из овощей с горошком зеленым консервированным        | 250             | 12,42                   | 11,28 | 9,05  | 187  |                | 0,09 | 10,26 |    | 512,16                    | 32,92  | 30,98 | 143,07 | 2,09 |    |    |    |
| 54                  | Суп из овощей с горошком зеленым консервированным        | 250             | 12,42                   | 11,28 | 9,05  | 187  |                | 0,09 | 10,26 |    | 512,16                    | 32,92  | 30,98 | 143,07 | 2,09 |    |    |    |
| 54                  | Суп из овощей с горошком зеленым консервированным        | 250             | 12,42                   | 11,28 | 9,05  | 187  |                | 0,09 | 10,26 |    | 512,16                    | 32,92  | 30,98 | 143,07 | 2,09 |    |    |    |
| 54                  | Суп из овощей с горошком зеленым консервированным        | 250             |                         |       |       |      |                |      |       |    |                           |        |       |        |      |    |    |    |

| № рец.              | Приём пищи,<br>наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | ККАЛ  | Витамины (мг)  |      |       |      | Минеральные вещества (мг) |          |          |          |         |    |    |    | 2-ая неделя/Вторник |  |  |  |
|---------------------|-------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|-------|----------------|------|-------|------|---------------------------|----------|----------|----------|---------|----|----|----|---------------------|--|--|--|
|                     |                                           |                 | (г)              |       |        |       | А<br>(рет.экв) | В1   | С     | D    | К                         | Ca       | Mg       | P        | Fe      | I  | Se | F  |                     |  |  |  |
|                     |                                           |                 | Б                | Ж     | У      |       |                |      |       |      |                           |          |          |          |         |    |    |    |                     |  |  |  |
| 1                   | 2                                         | 3               | 4                | 5     | 6      | 7     | 8              | 9    | 10    | 11   | 13                        | 12       | 14       | 13       | 15      | 18 | 19 | 20 |                     |  |  |  |
|                     | Завтрак                                   |                 |                  |       |        |       |                |      |       |      |                           |          |          |          |         |    |    |    |                     |  |  |  |
| 173                 | Каша жидкая молочная из пшена с маслом    | 220             | 5,12             | 11,98 | 23,79  | 223   | 44             | 0,1  | 0,57  |      | 205,392                   | 122,914  | 27,731   | 129,008  | 0,55    |    |    |    |                     |  |  |  |
| 003                 | Хлеб пшеничный                            | 40              | 3,4              | 0,64  | 14,8   | 79    |                | 0,11 |       |      | 97,2                      | 17,2     | 30,8     | 105,6    | 2       |    |    |    |                     |  |  |  |
| 3                   | Бутерброды с сыром                        | 5/15/15         | 5,63             | 11,1  | 5,86   | 146   | 50             | 0,04 | 0,19  |      | 43,96                     | 166,47   | 11,52    | 122,17   | 0,76    |    |    |    |                     |  |  |  |
| 377                 | Чай с лимоном                             | 200             | 0,13             | 0,03  | 9,29   | 38    |                |      | 1,08  |      | 21,07                     | 3,95     | 2,2      | 3,91     | 0,32    |    |    |    |                     |  |  |  |
|                     | Всего в Завтрак                           |                 | 14,28            | 23,75 | 53,74  | 486   | 94             | 0,25 | 1,84  |      | 367,622                   | 310,534  | 72,251   | 360,688  | 3,63    |    |    |    |                     |  |  |  |
|                     | 2-Завтрак                                 |                 |                  |       |        |       |                |      |       |      |                           |          |          |          |         |    |    |    |                     |  |  |  |
| п00000000<br>000020 | йогурт                                    | 200             | 5,8              | 5     | 22     | 156   |                |      |       |      |                           |          |          |          |         |    |    |    |                     |  |  |  |
| 341                 | Бананы                                    | 200             | 2,86             | 0,18  | 39,68  | 172   | 4 000          |      | 8,8   |      |                           |          |          |          |         |    |    |    |                     |  |  |  |
|                     | Всего в 2-Завтрак                         |                 | 8,66             | 5,18  | 61,68  | 328   | 4 000          |      | 8,8   |      |                           |          |          |          |         |    |    |    |                     |  |  |  |
|                     | Обед                                      |                 |                  |       |        |       |                |      |       |      |                           |          |          |          |         |    |    |    |                     |  |  |  |
| 43                  | Салат из капусты с морковью               | 100             | 1,64             | 3,2   | 5,26   | 56    |                | 0,04 | 13,79 |      | 200,3059                  | 45,4824  | 20,9647  | 35,3176  | 0,5765  |    |    |    |                     |  |  |  |
| 110                 | Борщ с капустой и картофелем              | 250             | 5,89             | 5,52  | 7,21   | 102   | 10             | 0,04 | 7,66  |      | 352,38                    | 32,23    | 22,2     | 77,44    | 1,34    |    |    |    |                     |  |  |  |
| 600                 | Сметана                                   | 20              | 0,56             | 4     | 0,64   | 41    | 30             | 0,01 | 0,06  |      | 21,8                      | 17,2     | 1,6      | 12       | 0,04    |    |    |    |                     |  |  |  |
| 377                 | Рыба запеченая(горбуша)                   | 90              | 17,96            | 5,55  | 1,08   | 126   | 18             | 0,13 | 0,4   |      | 331,299                   | 33,57    | 28,296   | 164,043  | 0,684   |    |    |    |                     |  |  |  |
| 520                 | Пюре картофельное.                        | 200             | 7,22             | 12,37 | 31,73  | 267   | 50             | 0,19 | 14,38 |      | 1 187,13                  | 175,1    | 52,32    | 205,72   | 1,42    |    |    |    |                     |  |  |  |
| 004                 | Хлеб ржаной                               | 80              | 6,16             | 1,12  | 29,92  | 154   |                | 0,16 |       |      | 195,2                     | 26,4     | 45,6     | 155,2    | 3,6     |    |    |    |                     |  |  |  |
| 003                 | Хлеб пшеничный                            | 40              | 3,4              | 0,64  | 14,8   | 79    |                | 0,11 |       |      | 97,2                      | 17,2     | 30,8     | 105,6    | 2       |    |    |    |                     |  |  |  |
| 699                 | Напиток "Витошка"                         | 200             |                  | 19    | 80     |       | 120 000        | 0,3  | 20    | 1,68 |                           |          |          |          |         |    |    |    |                     |  |  |  |
|                     | Всего в Обед                              |                 | 42,83            | 32,4  | 109,64 | 905   | 120 108        | 0,98 | 56,28 | 1,68 | 385,3149                  | 347,1824 | 201,7807 | 755,3206 | 9,6605  |    |    |    |                     |  |  |  |
|                     | Полдник                                   |                 |                  |       |        |       |                |      |       |      |                           |          |          |          |         |    |    |    |                     |  |  |  |
| 389                 | Сок абрикосовый                           | 200             | 1,4              |       | 13,8   | 61    |                | 0,02 | 8     |      | 306                       | 28       | 8        | 26       | 2       |    |    |    |                     |  |  |  |
| 434                 | Булочка                                   | 100             | 7,6              | 8,9   | 56,7   | 336   | 2 400          | 8,34 |       |      | 5,2571                    | 3,5429   | 3,7714   | 12,5714  | 8,2286  |    |    |    |                     |  |  |  |
|                     | Всего в Полдник                           |                 | 9                | 8,9   | 70,5   | 397   | 2 400          | 8,36 | 8     |      | 311,2571                  | 31,5429  | 11,7714  | 38,5714  | 10,2286 |    |    |    |                     |  |  |  |
|                     | Ужин                                      |                 |                  |       |        |       |                |      |       |      |                           |          |          |          |         |    |    |    |                     |  |  |  |
| 39                  | Салат картофельный с кукурузой и морковью | 100             | 1,53             | 2,82  | 8,12   | 64    |                | 0,04 | 3,93  |      | 185,0222                  | 19,563   | 13,9778  | 46,7037  | 0,5704  |    |    |    |                     |  |  |  |
| 462                 | Тефтели.                                  | 90              | 15,23            | 11,57 | 8,63   | 200   |                | 0,05 | 0,85  |      | 312,6176                  | 12,9812  | 22,7859  | 157,8494 | 2,16    |    |    |    |                     |  |  |  |
| 511                 | Рис отварной                              | 150             | 3,33             | 5,47  | 32,56  | 193   | 16,67          | 0,03 |       |      | 51,8333                   | 10,075   | 22,1     | 66,9083  | 0,4833  |    |    |    |                     |  |  |  |
| 352                 | Кисель                                    | 200             | 0,1              |       | 95,5   | 382   |                |      |       |      | 11                        | 6        | 1        | 3        |         |    |    |    |                     |  |  |  |
| 003                 | Хлеб пшеничный                            | 40              | 3,4              | 0,64  | 14,8   | 79    |                | 0,11 |       |      | 97,2                      | 17,2     | 30,8     | 105,6    | 2       |    |    |    |                     |  |  |  |
|                     | Всего в Ужин                              |                 | 23,59            | 20,5  | 159,61 | 917   | 16,67          | 0,23 | 4,77  |      | 657,6732                  | 65,8191  | 90,6637  | 380,0614 | 5,2137  |    |    |    |                     |  |  |  |
|                     | 2-Ужин                                    |                 |                  |       |        |       |                |      |       |      |                           |          |          |          |         |    |    |    |                     |  |  |  |
| 386                 | Кефир 3,2 % жирности                      | 210             | 5,88             | 6,72  | 8,61   | 119   |                |      |       |      |                           |          |          |          |         |    |    |    |                     |  |  |  |
|                     | Всего в 2-Ужин                            |                 | 5,88             | 6,72  | 8,61   | 119   |                |      |       |      |                           |          |          |          |         |    |    |    |                     |  |  |  |
|                     | Всего в день                              |                 | 104,24           | 97,45 | 463,78 | 3 153 | 126 618,67     | 9,82 | 79,7  | 1,68 | 721,8672                  | 755,0784 | 376,4668 | 534,6415 | 28,7328 |    |    |    |                     |  |  |  |

| № рец.              | Приём пищи,<br>наименование блюда    | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |               |               | ККАЛ         | Витамины (мг)   |             |              |    | Минеральные вещества (мг) |                 |                 |                  |                |    |    |    |
|---------------------|--------------------------------------|-----------------|-------------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|-------------|--------------|----|---------------------------|-----------------|-----------------|------------------|----------------|----|----|----|
|                     |                                      |                 | Б                       | Ж             | У             |              | А<br>(рет.экв)  | В1          | С            | D  | K                         | Ca              | Mg              | P                | Fe             | I  | Se | F  |
| 1                   | 2                                    | 3               | 4                       | 5             | 6             | 7            | 8               | 9           | 10           | 11 | 13                        | 12              | 14              | 13               | 15             | 18 | 19 | 20 |
|                     | <b>Завтрак</b>                       |                 |                         |               |               |              |                 |             |              |    |                           |                 |                 |                  |                |    |    |    |
| 223                 | Запеканка из творога (пр.)           | 240             | 26,63                   | 18,34         | 52,66         | 482          | 109,09          | 0,12        | 1            |    | 453,8945                  | 323,4982        | 46,9636         | 390,1091         | 2,0509         |    |    |    |
| 003                 | Хлеб пшеничный                       | 60              | 5,1                     | 0,96          | 22,2          | 119          |                 | 0,17        |              |    | 145,8                     | 25,8            | 46,2            | 158,4            | 3              |    |    |    |
| 693                 | Какао с молоком                      | 200             | 2,12                    | 2,16          | 14,31         | 85           | 10              | 0,02        | 0,36         |    | 122,83                    | 74,71           | 10,52           | 61,65            | 0,23           |    |    |    |
|                     | <b>Всего в Завтрак</b>               |                 | <b>33,85</b>            | <b>21,46</b>  | <b>89,17</b>  | <b>686</b>   | <b>119,09</b>   | <b>0,31</b> | <b>1,36</b>  |    | <b>722,5245</b>           | <b>424,0082</b> | <b>103,6836</b> | <b>610,1591</b>  | <b>5,2809</b>  |    |    |    |
|                     | <b>2-Завтрак</b>                     |                 |                         |               |               |              |                 |             |              |    |                           |                 |                 |                  |                |    |    |    |
| п00000000<br>000020 | йогурт                               | 200             | 5,8                     | 5             | 22            | 156          |                 |             |              |    |                           |                 |                 |                  |                |    |    |    |
| 341                 | Бананы                               | 200             | 2,86                    | 0,18          | 39,68         | 172          | 4 000           |             | 8,8          |    |                           |                 |                 |                  |                |    |    |    |
|                     | <b>Всего в 2-Завтрак</b>             |                 | <b>8,66</b>             | <b>5,18</b>   | <b>61,68</b>  | <b>328</b>   | <b>4 000</b>    |             | <b>8,8</b>   |    |                           |                 |                 |                  |                |    |    |    |
|                     | <b>Обед</b>                          |                 |                         |               |               |              |                 |             |              |    |                           |                 |                 |                  |                |    |    |    |
| 29                  | Салат овощной с фасолью и картофелем | 100             | 2,34                    | 4,18          | 6,19          | 72           | 22,22           | 0,04        | 3,13         |    | 236,1222                  | 24,7444         | 16,8778         | 51,0222          | 0,7333         |    |    |    |
| 134                 | Суп крестьянский с крупой-1с         | 250             | 7,56                    | 9,15          | 13,18         | 165          |                 | 0,06        | 8            |    | 358,65                    | 27,84           | 26,37           | 98,07            | 1,36           |    |    |    |
| 254                 | Печень говяжья тушенная              | 120             | 32,29                   | 16,15         | 3,93          | 290          |                 |             |              |    |                           |                 |                 |                  |                |    |    |    |
| 171                 | Каша из гречневой крупы с маслом     | 140/8           | 5,98                    | 7,49          | 28,34         | 205          | 20              | 0,16        |              |    | 192,2                     | 16,67           | 87,42           | 131,62           | 2,98           |    |    |    |
| 004                 | Хлеб ржаной                          | 20              | 5,16                    | 1,12          | 28,17         | 104          |                 | 0,18        |              |    | 195,2                     | 26,4            | 45,5            | 157,2            | 3,6            |    |    |    |
|                     | <b>Всего в Обед</b>                  |                 | <b>25,94</b>            | <b>22,92</b>  | <b>55,68</b>  | <b>406</b>   | <b>22,22</b>    | <b>0,26</b> | <b>11,93</b> |    | <b>583,87</b>             | <b>68,35</b>    | <b>149,81</b>   | <b>280,71</b>    | <b>5,34</b>    |    |    |    |
|                     | <b>Полдник</b>                       |                 |                         |               |               |              |                 |             |              |    |                           |                 |                 |                  |                |    |    |    |
| 319                 | Сок абрикосовый                      | 200             | 1,4                     |               | 13,8          | 61           |                 | 0,02        | 8            |    | 306                       | 28              | 8               | 26               | 2              |    |    |    |
| 434                 | Булочка                              | 100             | 7,6                     | 8,9           | 56,7          | 336          | 2 400           | 8,34        |              |    | 5,2571                    | 3,5429          | 3,7714          | 12,5714          | 8,2286         |    |    |    |
|                     | <b>Всего в Полдник</b>               |                 | <b>9</b>                | <b>8,9</b>    | <b>70,5</b>   | <b>397</b>   | <b>2 400</b>    | <b>8,36</b> | <b>8</b>     |    | <b>311,2571</b>           | <b>31,5429</b>  | <b>11,7714</b>  | <b>38,5714</b>   | <b>10,2286</b> |    |    |    |
|                     | <b>Ужин</b>                          |                 |                         |               |               |              |                 |             |              |    |                           |                 |                 |                  |                |    |    |    |
| 29                  | Салат из сырых овощей                | 145             | 1,63                    | 6,29          | 4,67          | 82           |                 | 0,04        | 15           |    | 296,46                    | 44,65           | 20,5            | 39,25            | 0,9            |    |    |    |
| 377                 | Рыба запеченая(горбуша)              | 90              | 17,96                   | 5,55          | 1,08          | 126          | 18              | 0,13        | 0,4          |    | 331,299                   | 33,57           | 28,296          | 164,043          | 0,684          |    |    |    |
| 518                 | Картофель отварной 1                 | 200             | 3,98                    | 6,1           | 30,99         | 195          | 23,44           | 0,18        | 16,67        |    | 1 185,7188                | 19,5781         | 41,7344         | 106,9453         | 1,6406         |    |    |    |
| 003                 | Хлеб пшеничный                       | 40              | 3,4                     | 0,64          | 14,8          | 79           |                 | 0,11        |              |    | 97,2                      | 17,2            | 30,8            | 105,6            | 2              |    |    |    |
| 693                 | Какао с молоком                      | 200             | 2,12                    | 2,16          | 14,31         | 85           | 10              | 0,02        | 0,36         |    | 122,83                    | 74,71           | 10,52           | 61,65            | 0,23           |    |    |    |
|                     | <b>Всего в Ужин</b>                  |                 | <b>29,09</b>            | <b>20,74</b>  | <b>65,85</b>  | <b>567</b>   | <b>51,44</b>    | <b>0,48</b> | <b>32,43</b> |    | <b>1 033,5078</b>         | <b>189,7081</b> | <b>131,8504</b> | <b>477,4883</b>  | <b>5,4546</b>  |    |    |    |
|                     | <b>2-Ужин</b>                        |                 |                         |               |               |              |                 |             |              |    |                           |                 |                 |                  |                |    |    |    |
| 386                 | Кефир 3,2 % жирности                 | 210             | 5,88                    | 6,72          | 8,61          | 119          |                 |             |              |    |                           |                 |                 |                  |                |    |    |    |
|                     | <b>Всего в 2-Ужин</b>                |                 | <b>5,88</b>             | <b>6,72</b>   | <b>8,61</b>   | <b>119</b>   |                 |             |              |    |                           |                 |                 |                  |                |    |    |    |
|                     | <b>Всего в день</b>                  |                 | <b>144,32</b>           | <b>101,73</b> | <b>487,67</b> | <b>3 443</b> | <b>6 612,75</b> | <b>9,68</b> | <b>61,72</b> |    | <b>1 57,6616</b>          | <b>764,1137</b> | <b>455,3732</b> | <b>1 670,731</b> | <b>31,6375</b> |    |    |    |

| № рец.             | Приём пищи,<br>наименование блюда                 | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |        |        | ККАЛ  | Витамины (мг)  |      |       |    |          | Минеральные вещества (мг) |          |          |         |    |    |    |  | 2-ая неделя/Четверг |  |  |  |
|--------------------|---------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|--------|--------|-------|----------------|------|-------|----|----------|---------------------------|----------|----------|---------|----|----|----|--|---------------------|--|--|--|
|                    |                                                   |                 | Б                       | Ж      | У      |       | А<br>(рет.экв) | В1   | С     | D  | К        | Ca                        | Mg       | P        | Fe      | I  | Se | F  |  |                     |  |  |  |
|                    |                                                   |                 |                         |        |        |       |                |      |       |    |          |                           |          |          |         |    |    |    |  |                     |  |  |  |
| 1                  | 2                                                 | 3               | 4                       | 5      | 6      | 7     | 8              | 9    | 10    | 11 | 13       | 12                        | 14       | 13       | 15      | 18 | 19 | 20 |  |                     |  |  |  |
|                    | Завтрак                                           |                 |                         |        |        |       |                |      |       |    |          |                           |          |          |         |    |    |    |  |                     |  |  |  |
| 173                | Каша вязкая молочная пшеничная с маслом и сахаром | 220             | 5,6                     | 13,39  | 21,84  | 230   | 52,38          | 0,07 | 0,71  |    | 202,159  | 146,08                    | 16,6362  | 150,1552 | 0,7857  |    |    |    |  |                     |  |  |  |
| 003                | Хлеб пшеничный                                    | 60              | 5,1                     | 0,96   | 22,2   | 119   |                | 0,17 |       |    | 145,8    | 25,8                      | 46,2     | 158,4    | 3       |    |    |    |  |                     |  |  |  |
| 1                  | Бутерброды с маслом                               | 10/15           | 1,35                    | 8,04   | 5,65   | 100   | 50             | 0,04 |       |    | 38,75    | 8,25                      | 11,59    | 42,2     | 0,76    |    |    |    |  |                     |  |  |  |
| 693                | Какао с молоком                                   | 200             | 2,12                    | 2,16   | 14,31  | 85    | 10             | 0,02 | 0,36  |    | 122,83   | 74,71                     | 10,52    | 61,65    | 0,23    |    |    |    |  |                     |  |  |  |
|                    | Всего в Завтрак                                   |                 | 14,17                   | 24,55  | 64     | 534   | 112,38         | 0,3  | 1,07  |    | 509,539  | 254,84                    | 84,9462  | 412,4052 | 4,7757  |    |    |    |  |                     |  |  |  |
|                    | 2-Завтрак                                         |                 |                         |        |        |       |                |      |       |    |          |                           |          |          |         |    |    |    |  |                     |  |  |  |
| п0000000<br>000020 | Йогурт                                            | 200             | 5,8                     | 5      | 22     | 156   |                |      |       |    |          |                           |          |          |         |    |    |    |  |                     |  |  |  |
| 338                | Яблоки свежие                                     | 200             | 0,8                     | 0,8    | 19,6   | 88    |                | 0,06 | 330   |    | 152,9    | 32                        | 18       | 22       | 4,4     |    |    |    |  |                     |  |  |  |
|                    | Всего в 2-Завтрак                                 |                 | 6,6                     | 5,8    | 41,6   | 244   |                | 0,06 | 330   |    | 152,9    | 32                        | 18       | 22       | 4,4     |    |    |    |  |                     |  |  |  |
|                    | Обед                                              |                 |                         |        |        |       |                |      |       |    |          |                           |          |          |         |    |    |    |  |                     |  |  |  |
| 71                 | Винегрет с фасолью                                | 100             | 5,47                    | 6,33   | 15,72  | 142   |                | 0,1  | 3,13  |    | 469,6778 | 56,7889                   | 36,0444  | 124,0667 | 1,9444  |    |    |    |  |                     |  |  |  |
| 140                | Суп картофельный с макаронными изделиями          | 250             | 10,91                   | 9,35   | 21,1   | 213   | 19,23          | 0,09 | 3,25  |    | 351,1923 | 40,125                    | 28,4808  | 116,7596 | 1,5     |    |    |    |  |                     |  |  |  |
| 112                | Фрикадельки мясные                                | 90              | 17,01                   | 17,33  | 8,52   | 258   | 12,86          | 0,05 | 0,21  |    | 309,0086 | 18,5786                   | 19,5943  | 163,9414 | 2,3657  |    |    |    |  |                     |  |  |  |
| 004                | Капуста тушеная                                   | 210             | 4,52                    | 3,07   | 14,74  | 112   | 10,5           | 0,06 | 38,33 |    | 429,9225 | 107,688                   | 35,2485  | 71,127   | 1,3545  |    |    |    |  |                     |  |  |  |
| 003                | Хлеб ржаной                                       | 80              | 6,16                    | 1,12   | 20,92  | 154   |                | 0,16 |       |    | 195,2    | 26,4                      | 45,6     | 155,2    | 3,6     |    |    |    |  |                     |  |  |  |
| 638                | Хлеб пшеничный                                    | 40              | 3,4                     | 0,64   | 14,8   | 79    |                | 0,11 |       |    | 97,2     | 17,2                      | 30,8     | 105,6    | 2       |    |    |    |  |                     |  |  |  |
|                    | Компот из смеси сухофруктов                       | 200             |                         |        | 13,62  | 54    |                |      |       |    | 0,45     | 0,26                      |          |          | 0,04    |    |    |    |  |                     |  |  |  |
|                    | Всего в Обед                                      |                 | 47,47                   | 38,65  | 118,42 | 1 013 | 42,59          | 0,57 | 44,91 |    | 852,6512 | 267,0405                  | 195,768  | 736,6947 | 12,8047 |    |    |    |  |                     |  |  |  |
|                    | Полдник                                           |                 |                         |        |        |       |                |      |       |    |          |                           |          |          |         |    |    |    |  |                     |  |  |  |
| 389                | Сок яблочный                                      | 200             | 0,8                     |        | 22,6   | 94    |                | 0,02 | 4     |    | 248      | 24                        | 12       | 22       | 3       |    |    |    |  |                     |  |  |  |
| 434                | Булочка                                           | 100             | 7,6                     | 8,9    | 56,7   | 336   | 2 400          | 8,34 |       |    | 5,2571   | 3,5429                    | 3,7714   | 12,5714  | 8,2286  |    |    |    |  |                     |  |  |  |
|                    | Всего в Полдник                                   |                 | 8,4                     | 8,9    | 79,3   | 430   | 2 400          | 8,36 | 4     |    | 253,2571 | 27,5429                   | 15,7714  | 34,5714  | 11,2286 |    |    |    |  |                     |  |  |  |
|                    | Ужин                                              |                 |                         |        |        |       |                |      |       |    |          |                           |          |          |         |    |    |    |  |                     |  |  |  |
| 43                 | Салат из свежей капусты с яблоками                | 100             | 1,41                    | 5,06   | 5,99   | 75    |                | 0,01 | 20,48 |    | 185,66   | 40,34                     | 12,47    | 23,01    | 0,64    |    |    |    |  |                     |  |  |  |
| 479                | Макаронник с мясом.                               | 250             | 22,08                   | 29,86  | 17,27  | 426   | 119,05         | 0,1  | 0,43  |    | 389,9048 | 67,0595                   | 26,6786  | 251,1429 | 3,25    |    |    |    |  |                     |  |  |  |
| 003                | Хлеб пшеничный                                    | 40              | 3,4                     | 0,64   | 14,8   | 79    |                | 0,11 |       |    | 97,2     | 17,2                      | 30,8     | 105,6    | 2       |    |    |    |  |                     |  |  |  |
| 352                | Кисель                                            | 200             | 0,1                     |        | 95,5   | 382   |                |      |       |    | 11       | 6                         | 1        | 3        |         |    |    |    |  |                     |  |  |  |
|                    | Всего в Ужин                                      |                 | 26,99                   | 35,56  | 133,56 | 962   | 119,05         | 0,22 | 20,91 |    | 683,7648 | 130,5995                  | 70,9486  | 382,7529 | 5,89    |    |    |    |  |                     |  |  |  |
|                    | 2-Ужин                                            |                 |                         |        |        |       |                |      |       |    |          |                           |          |          |         |    |    |    |  |                     |  |  |  |
| 386                | Кефир 3,2 % жирности                              | 210             | 5,88                    | 6,72   | 8,61   | 119   |                |      |       |    |          |                           |          |          |         |    |    |    |  |                     |  |  |  |
|                    | Всего в 2-Ужин                                    |                 | 5,88                    | 6,72   | 8,61   | 119   |                |      |       |    |          |                           |          |          |         |    |    |    |  |                     |  |  |  |
|                    | Всего в день                                      |                 | 109,51                  | 120,17 | 445,5  | 3 301 | 2 674,02       | 9,5  | 400,9 |    | 452,1121 | 712,0229                  | 385,4342 | 588,4242 | 39,099  |    |    |    |  |                     |  |  |  |

| № рец.              | Приём пищи,<br>наименование блюда                                        | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        |                | ККАЛ       | Витамины (мг) |        |      |          | Минеральные вещества (мг) |          |          |         |    |    |    |  |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|----------------|------------|---------------|--------|------|----------|---------------------------|----------|----------|---------|----|----|----|--|
|                     |                                                                          |                 | (г)              |       |        | А<br>(рет.экв) |            | В1            | С      | D    | К        | Ca                        | Mg       | P        | Fe      | I  | Se | F  |  |
|                     |                                                                          |                 | Б                | Ж     | У      |                |            |               |        |      |          |                           |          |          |         |    |    |    |  |
| 1                   | 2                                                                        | 3               | 4                | 5     | 6      | 7              | 8          | 9             | 10     | 11   | 13       | 12                        | 14       | 13       | 15      | 18 | 19 | 20 |  |
|                     | Завтрак                                                                  |                 |                  |       |        |                |            |               |        |      |          |                           |          |          |         |    |    |    |  |
| 160                 | Суп молочный с макаронными изделиями                                     | 250             | 5,25             | 5,09  | 19,87  | 146            | 20         | 0,06          | 0,65   |      | 207,62   | 135,7                     | 18,02    | 113,47   | 0,36    |    |    |    |  |
| 003                 | Хлеб пшеничный                                                           | 60              | 5,1              | 0,96  | 22,2   | 119            |            | 0,17          |        |      | 145,8    | 25,8                      | 46,2     | 158,4    | 3       |    |    |    |  |
| 3                   | Бутерброды с сыром                                                       | 35              | 4,93             | 9,71  | 5,13   | 128            | 43,75      | 0,04          | 0,17   |      | 38,465   | 145,6613                  | 10,08    | 106,8988 | 0,665   |    |    |    |  |
| 693                 | Какао с молоком                                                          | 200             | 2,12             | 2,16  | 14,31  | 85             | 10         | 0,02          | 0,36   |      | 122,83   | 74,71                     | 10,52    | 61,65    | 0,23    |    |    |    |  |
|                     | Всего в Завтрак                                                          |                 | 17,4             | 17,92 | 61,51  | 477            | 73,75      | 0,28          | 1,18   |      | 514,715  | 381,8713                  | 84,82    | 440,4188 | 4,255   |    |    |    |  |
|                     | 2-Завтрак                                                                |                 |                  |       |        |                |            |               |        |      |          |                           |          |          |         |    |    |    |  |
| п00000000<br>000020 | йогурт                                                                   | 200             | 5,8              | 5     | 22     | 156            |            |               |        |      |          |                           |          |          |         |    |    |    |  |
| 338                 | Яблоки свежие                                                            | 200             | 0,8              | 0,8   | 19,6   | 88             |            | 0,06          | 330    |      | 152,9    | 32                        | 18       | 22       | 4,4     |    |    |    |  |
|                     | Всего в 2-Завтрак                                                        |                 | 6,6              | 5,8   | 41,6   | 244            |            | 0,06          | 330    |      | 152,9    | 32                        | 18       | 22       | 4,4     |    |    |    |  |
|                     | Обед                                                                     |                 |                  |       |        |                |            |               |        |      |          |                           |          |          |         |    |    |    |  |
| 29                  | Салат из сырых овощей                                                    | 100             | 1,12             | 4,34  | 3,22   | 57             |            | 0,03          | 10,34  |      | 204,4552 | 30,7931                   | 14,1379  | 27,069   | 0,6207  |    |    |    |  |
| 134                 | Уха из горбуши                                                           | 250             | 9,03             | 5,29  | 8,57   | 118            | 10         | 0,11          | 4,44   |      | 448,5    | 17,56                     | 24,48    | 102,64   | 0,71    |    |    |    |  |
| 200                 | Рыбу из курицы-пр.                                                       | 200             | 12,67            | 10,67 | 20,4   | 241            | 22,61      | 0,16          | 12,14  |      | 975,3278 | 29,8435                   | 44,0983  | 165,1113 | 2,0697  |    |    |    |  |
| 693                 | Хлеб пшеничный                                                           | 40              | 3,4              | 0,64  | 14,8   | 79             |            | 0,11          |        |      | 97,2     | 17,2                      | 30,8     | 105,6    | 2       |    |    |    |  |
|                     | Всего в Обед                                                             |                 | 26,22            | 20,94 | 42,93  | 475            | 32,61      | 0,28          | 22,48  |      | 1228,288 | 85,6716                   | 89,1216  | 394,8227 | 2,6904  |    |    |    |  |
|                     | Полдник                                                                  |                 |                  |       |        |                |            |               |        |      |          |                           |          |          |         |    |    |    |  |
| 434                 | Сыр сливочный                                                            | 100             | 1,4              |       | 12,8   | 61             |            | 0,02          | 8      |      | 306      | 28                        | 8        | 26       | 2       |    |    |    |  |
|                     | Печенье                                                                  | 100             | 7,06             | 10,38 | 21,48  | 208            |            | 0,06          |        |      | 110      | 25,52                     | 17,4     | 78,3     | 1,827   |    |    |    |  |
|                     | Всего в Полдник                                                          |                 | 8,46             | 10,38 | 35,28  | 269            |            | 0,08          | 8      |      | 416      | 53,52                     | 25,4     | 104,3    | 3,827   |    |    |    |  |
|                     | Ужин                                                                     |                 |                  |       |        |                |            |               |        |      |          |                           |          |          |         |    |    |    |  |
| 29                  | Салат овощной                                                            | 100             | 1,41             | 2,6   | 5,27   | 50             |            | 0,03          | 8,73   |      | 190,3429 | 39,6286                   | 20,9     | 37,4286  | 0,6143  |    |    |    |  |
| 219                 | Сырники из творога с молоком сгущенным                                   | 200/20          | 23,98            | 19,58 | 19,32  | 349            | 100        | 0,06          | 0,3    |      | 263,11   | 235,02                    | 33,04    | 321,64   | 1,31    |    |    |    |  |
| 003                 | Хлеб пшеничный                                                           | 40              | 3,4              | 0,64  | 14,8   | 79             |            | 0,11          |        |      | 97,2     | 17,2                      | 30,8     | 105,6    | 2       |    |    |    |  |
| 377                 | Чай с лимоном                                                            | 200             | 0,13             | 0,03  | 9,29   | 38             |            |               | 1,08   |      | 21,07    | 3,95                      | 2,2      | 3,91     | 0,32    |    |    |    |  |
|                     | Всего в Ужин                                                             |                 | 28,92            | 22,85 | 48,68  | 516            | 100        | 0,2           | 10,11  |      | 571,7229 | 295,7986                  | 86,94    | 468,5786 | 4,2443  |    |    |    |  |
|                     | 2-Ужин                                                                   |                 |                  |       |        |                |            |               |        |      |          |                           |          |          |         |    |    |    |  |
| 386                 | Кефир 3,2 % жирности                                                     | 210             | 5,88             | 6,72  | 8,61   | 119            |            |               |        |      |          |                           |          |          |         |    |    |    |  |
|                     | Всего в 2-Ужин                                                           |                 | 5,88             | 6,72  | 8,61   | 119            |            |               |        |      |          |                           |          |          |         |    |    |    |  |
|                     | Всего в день                                                             |                 | 99,65            | 85,73 | 294,59 | 2 353          | 120 206,36 | 1,48          | 396,21 | 1,68 | 576,0209 | 884,9864                  | 374,2762 | 590,9176 | 25,7257 |    |    |    |  |
|                     | Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности |                 | 15,17            | 31,29 | 53,52  |                |            |               |        |      |          |                           |          |          |         |    |    |    |  |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 149573922187837288311503629658482451098261240745

Владелец Щербакова Людмила Евгеньевна

Действителен с 20.10.2025 по 20.10.2026