

Неделя: Первая

День: Понедельник

Основное меню горячих завтраков и обедов для организации питания Детей с 12-18 лет



62.000

| Прием пищи | Наименование блюда                                                      | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Минеральные вещества, мг |      |       |        |      | Витамины, мг |                 |       |      |  |
|------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|--------------------------|------|-------|--------|------|--------------|-----------------|-------|------|--|
|            |                                                                         |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             | Ca                       | Fe   | Mg    | P      | B1   | B2           | А(рет.эк в/сут) | C     | E    |  |
| Завтрак    | Каша вязкая молочная с крупой рисовой, масло сливочное 250/10           | 260       | 6,9              | 6,9   | 43,27    | 204,28                  | 1           | 63,5                     | 0,51 | 17,2  | 73,99  | 0,21 | 0,16         | 93,9            | 13,12 | 0,7  |  |
|            | Яйцо вареное                                                            | 50        | 5,08             | 4,6   | 0,28     | 62,84                   | 5           | 88                       | 0,1  | 3,7   | 50     | 0,03 | 0,18         | 26              | 0,8   | 0,24 |  |
|            | Сыр порциями                                                            | 15        | 1,21             | 8,67  | 0,53     | 94,67                   | 4           | 3                        | 0    | 0     | 4      | 0    | 0            | 79,1            | 2,25  | 0,1  |  |
|            | Какао с молоком                                                         | 200       | 3,78             | 0,67  | 26       | 125,11                  | 101         | 133                      | 2    | 25,56 | 111,11 | 0,02 | 0,01         | 26              | 1,33  | 0    |  |
|            | Хлеб пшеничный йодированный                                             | 70        | 5,53             | 2,16  | 25,67    | 139,1                   |             | 12,5                     | 1,89 | 28,54 | 60,9   | 0,09 | 0,05         | 0               | 0     | 0,91 |  |
|            | Итого завтрак                                                           | 595       | 22,5             | 23    | 95,75    | 680                     |             | 300                      | 4,5  | 75    | 300    | 0,35 | 0,4          | 225             | 17,5  | 1,95 |  |
| 25%        |                                                                         |           |                  |       |          |                         |             |                          |      |       |        |      |              |                 |       |      |  |
| Обед       |                                                                         |           |                  |       |          |                         |             |                          |      |       |        |      |              |                 |       |      |  |
|            | Отваренный соевый (с 01.11.-01.03.),отваренный (с 01.09.-01.03.-31.05.) | 100       | 1,2              | 0,12  | 1,8      | 15                      | 143/28      | 24                       | 0    | 4,5   | 19     | 0,12 | 0,12         | 24              | 3,5   | 1,8  |  |
|            | Суп картофельный с крупой и рыбными консервами 250/30                   | 280       | 2,6              | 6,87  | 8,59     | 129,21                  | 90          | 110,77                   | 1,78 | 20,4  | 65,75  | 0,04 | 0,05         | 70,11           | 20,3  | 0,5  |  |
|            | Птица, тушенная в соусе                                                 | 100       | 15,59            | 17,31 | 27,57    | 265,84                  | 96          | 181,3                    | 1,05 | 22,4  | 153    | 0,18 | 0,25         | 99,4            | 0,1   | 0,33 |  |
|            | Макаронные изделия отварные                                             | 180       | 5,59             | 7     | 37,8     | 248,92                  | 52          | 52,94                    | 1,09 | 12,95 | 81,25  | 0,05 | 0,04         | 121,46          | 0     | 1,35 |  |
|            | Сок Фруктовый                                                           | 200       | 0,7              | 0,05  | 27,6     | 114,8                   | 115         | 32,3                     | 0,5  | 17,5  | 21,9   | 0,01 | 0,03         | 0               | 0,6   | 0,4  |  |
|            | Хлеб пшеничный йодированный                                             | 30        | 2,37             | 0,3   | 14,49    | 76,23                   |             | 7,19                     | 0,33 | 9,9   | 26,1   | 0,03 | 0,05         | 0               | 0     | 0,39 |  |
|            | Хлеб ржаной                                                             | 50        | 3,45             | 0,55  | 16,2     | 115                     |             | 11,5                     | 1,55 | 17,35 | 53     | 0,06 | 0,06         | 0               | 0     | 0,45 |  |
|            | Итого обед                                                              | 940       | 31,5             | 32,2  | 134,05   | 965                     |             | 420                      | 6,3  | 105   | 420    | 0,49 | 0,6          | 314,97          | 24,5  | 5,22 |  |
|            | 35%                                                                     |           |                  |       |          |                         |             |                          |      |       |        |      |              |                 |       |      |  |
| Полдник    |                                                                         |           |                  |       |          |                         |             |                          |      |       |        |      |              |                 |       |      |  |
|            | Молоко кипяченое                                                        | 200       | 2,2              | 1,3   | 9,8      | 99                      | 112         | 48                       | 1,1  | 12,2  | 42,6   | 0,04 | 0,02         | 47              | 4,3   | 0,2  |  |
|            | Фрукты свежие                                                           | 125       | 0,4              | 0,4   | 3,8      | 47                      |             | 33,4                     | 0,6  | 7     | 21     | 0,03 | 0,02         | 25              | 2,6   | 0,16 |  |
|            | Кекс творожный                                                          | 50        | 6,4              | 7,5   | 24,7     | 113                     |             | 38,6                     | 0,1  | 10,8  | 56,4   | 0,07 | 0,06         | 18              | 0,1   | 1,2  |  |
|            | Итого полдник                                                           | 375       | 9                | 9,2   | 38,3     | 259                     |             | 120                      | 1,8  | 30    | 120    | 0,14 | 0,1          | 90              | 7     | 1,56 |  |
| 10%        |                                                                         |           |                  |       |          |                         |             |                          |      |       |        |      |              |                 |       |      |  |
|            | Итого День                                                              | 1910      | 63               | 64,4  | 268,1    | 1904                    |             | 840                      | 12,6 | 210   | 840    | 0,98 | 1,1          | 629,97          | 49    | 8,73 |  |
| 70%        |                                                                         |           |                  |       |          |                         |             |                          |      |       |        |      |              |                 |       |      |  |

Неделя: Первая

День: Вторник

Вариант № 2

| Неделя: первая      |                                                            |                         |                  |       |          |                            |                |                          |      | Витамины, мг |       |      |              |                        |       |      |   |  |  |
|---------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------------|--------------------------|------|--------------|-------|------|--------------|------------------------|-------|------|---|--|--|
| Примем<br>пищи      | Наименование блюда                                         | Вес блюда               | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры | Минеральные вещества, мг |      |              |       |      | Витамины, мг |                        |       |      |   |  |  |
|                     |                                                            |                         | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |                | Ca                       | Fe   | Mg           | P     | B1   | B2           | А(ретинол экв/с<br>уг) | C     | E    |   |  |  |
| Завтрак             | Тфтели мясные в соусе 100/50                               | 150                     | 8,4              | 9,84  | 12,3     | 180                        | 11             | 151,8                    | 0,38 | 8,53         | 95,3  | 0,05 | 0,07         | 119,45                 | 17,47 | 1,3  |   |  |  |
|                     | Каша рассыпчатая гречневая, масло сливочное 180/5          | 185                     | 8,5              | 10,98 | 42,78    | 246,9                      | 60             | 124,6                    | 1,95 | 36,53        | 141   | 0,21 | 0,28         | 105,55                 | 0     | 0,1  |   |  |  |
|                     | Чай с сахаром                                              | 200                     | 0,07             | 0,02  | 15       | 60                         | 97             | 11,1                     | 0,28 | 1,4          | 2,8   | 0    | 0            | 0                      | 0,03  | 0    |   |  |  |
|                     | Хлеб пшеничный йодированный                                | 70                      | 5,53             | 2,16  | 25,67    | 193,1                      |                | 12,5                     | 1,89 | 28,54        | 60,9  | 0,09 | 0,05         | 0                      | 0     | 0,91 |   |  |  |
|                     | Итого завтрак                                              | 605                     | 22,5             | 23    | 95,75    | 680                        |                | 300                      | 4,5  | 75           | 300   | 0,35 | 0,4          | 225                    | 17,5  | 2,31 |   |  |  |
| 25%                 |                                                            |                         |                  |       |          |                            |                |                          |      |              |       |      |              |                        |       |      |   |  |  |
| Обед                | Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком           | 100                     | 0,8              | 2     | 3,9      | 36,8                       | 145            | 64                       | 0,6  | 5,6          | 17    | 0,02 | 0,04         | 76                     | 8,2   | 1,3  |   |  |  |
|                     | Суп картофельный с крупной с мясными фрикадельками, 250/20 | 270                     | 3,31             | 6,87  | 18,23    | 144,8                      | 41             | 72,5                     | 0,6  | 20,77        | 62,7  | 0,05 | 0,05         | 0                      | 2,8   | 2,28 |   |  |  |
|                     | Поджарка из рыбы                                           | 120                     | 17,39            | 18,1  | 20,5     | 314,46                     | 129            | 163                      | 0,8  | 23,4         | 150,8 | 0,1  | 0,17         | 56                     | 3,1   | 1,22 |   |  |  |
|                     | Пюре картофельное, масло сливочное 180/5                   | 185                     | 3,58             | 4,08  | 39,93    | 189,51                     | 53             | 80,51                    | 1,82 | 24,58        | 107   | 0,16 | 0,18         | 183                    | 0,4   | 0,15 |   |  |  |
|                     | Напиток из плодов шиповника                                | 200                     | 0,6              | 0,3   | 20,8     | 88,2                       | 103            | 21,3                     | 0,6  | 3,4          | 3,4   | 0,07 | 0,05         | 0                      | 10    | 0    |   |  |  |
|                     | Хлеб пшеничный йодированный                                | 30                      | 2,37             | 0,3   | 14,49    | 76,23                      |                | 7,19                     | 0,33 | 9,9          | 26,1  | 0,03 | 0,05         | 0                      | 0     | 0,39 |   |  |  |
|                     | Хлеб ржаной                                                | 50                      | 3,45             | 0,55  | 16,2     | 115                        |                | 11,5                     | 1,55 | 17,35        | 53    | 0,06 | 0,06         | 0                      | 0     | 0,45 |   |  |  |
|                     | Итого обед                                                 | 955                     | 31,5             | 32,2  | 134,05   | 965                        |                | 420                      | 6,3  | 105          | 420   | 0,49 | 0,6          | 315                    | 24,5  | 5,79 |   |  |  |
|                     | 35%                                                        |                         |                  |       |          |                            |                |                          |      |              |       |      |              |                        |       |      |   |  |  |
|                     | Подлник                                                    | Кисло- молочный продукт | 200              | 5,5   | 5,2      | 7,1                        | 102            |                          | 73   | 0,4          | 13,5  | 72   | 0,02         | 0,06                   | 32    | 1,4  | 0 |  |  |
| Фрукты свежие       |                                                            | 125                     | 0,4              | 0,4   | 3,8      | 47                         |                | 36                       | 0,6  | 7            | 21    | 0,03 | 0,02         | 35                     | 4     | 0,16 |   |  |  |
| Ватрушка с творогом |                                                            | 55                      | 3,1              | 3,6   | 27,4     | 110                        |                | 11                       | 0,8  | 9,5          | 27    | 0,09 | 0,02         | 23                     | 1,6   | 0,26 |   |  |  |
| Итого подлник       |                                                            | 380                     | 9                | 9,2   | 38,3     | 259                        |                | 120                      | 1,8  | 30           | 120   | 0,14 | 0,1          | 90                     | 7     | 0,42 |   |  |  |
| 10%                 |                                                            |                         |                  |       |          |                            |                |                          |      |              |       |      |              |                        |       |      |   |  |  |
| Итого день          |                                                            | 1940                    | 63               | 64,4  | 268,1    | 1904                       |                | 840                      | 12,6 | 210          | 840   | 0,98 | 1,1          | 630                    | 49    | 8,52 |   |  |  |
|                     |                                                            |                         |                  |       |          |                            |                |                          |      |              |       |      |              |                        |       | 70%  |   |  |  |



Неделя: Первая

День: Среда

Вариант № 3

| Примем<br>пищи | Наименование блюда                                            | Вес блюда | Пищевые вещества |       |              | Энергетическ<br>ая ценность | №<br>рецептуры | Минеральные вещества, мг |      |       |        |      |      | Витамины, мг       |       |      |  |
|----------------|---------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|--------------|-----------------------------|----------------|--------------------------|------|-------|--------|------|------|--------------------|-------|------|--|
|                |                                                               |           | Белки            | Жиры  | Углевод<br>ы |                             |                | Са                       | Fe   | Mg    | P      | B1   | B2   | A(рет.экв/С<br>Уг) | С     | Е    |  |
| Завтрак        | Макаронные изделия отварные с<br>сыром, масло сливочное 180/5 | 185       | 5,81             | 14,27 | 32,58        | 232,79                      | 51             | 23                       | 0,85 | 8,64  | 36,89  | 0,11 | 0,14 | 89,1               | 5,25  | 0,4  |  |
|                | Творог "Радужный" фруктовый                                   | 100       | 7,4              | 5,9   | 11,5         | 129                         |                | 131                      | 0,56 | 12,26 | 91,1   | 0,13 | 0,17 | 111,9              | 10,95 | 0,95 |  |
|                | Кофейный напиток с молоком                                    | 200       | 3,78             | 0,67  | 26           | 125,11                      | 105            | 133                      | 1,2  | 25,56 | 111,11 | 0,02 | 0,04 | 24                 | 1,3   | 0    |  |
|                | Хлеб пшеничный йодированный                                   | 70        | 5,53             | 2,16  | 25,67        | 193,1                       |                | 12,5                     | 1,89 | 28,54 | 60,9   | 0,09 | 0,05 | 0                  | 0     | 0,91 |  |
|                | Итого завтрак                                                 | 555       | 22,52            | 23    | 95,75        | 680                         |                | 299,5                    | 4,5  | 75    | 300    | 0,35 | 0,4  | 225                | 17,5  | 2,26 |  |
|                |                                                               |           |                  |       |              |                             |                |                          |      |       |        |      |      |                    |       | 25%  |  |
| Обед           |                                                               |           |                  |       |              |                             |                |                          |      |       |        |      |      |                    |       |      |  |
|                | Салат из моркови отварной                                     | 100       | 0,7              | 0,05  | 4,9          | 53,4                        | 118            | 51,4                     | 0,4  | 15,6  | 31,6   | 0,2  | 0,2  | 0                  | 10,7  | 1,4  |  |
|                | Борщ с фасолью и<br>картофелем, сметаной 250/10               | 260       | 4,75             | 8,33  | 9,56         | 132,2                       | 123            | 86,5                     | 1,61 | 10,82 | 72,65  | 0,02 | 0,07 | 108                | 1,8   | 1,4  |  |
|                | Рис припущенный, масло сливочное<br>180/5                     | 185       | 3,78             | 7,78  | 36,45        | 249,03                      | 54             | 90,6                     | 0,81 | 5,23  | 75,35  | 0,05 | 0,05 | 93                 | 0     | 0,6  |  |
|                | Печень тушеная в соусе                                        | 120       | 15,85            | 15,1  | 20,45        | 206,34                      | 190            | 140                      | 0,9  | 28,7  | 137,9  | 0,1  | 0,15 | 114                | 11,3  | 0,8  |  |
|                | Сок фруктовый                                                 | 200       | 0,6              | 0,09  | 32           | 132,8                       | 115            | 32,4                     | 0,7  | 17,4  | 23,4   | 0,03 | 0,02 | 0                  | 0,7   | 0,2  |  |
|                | Хлеб пшеничный йодированный                                   | 30        | 2,37             | 0,3   | 14,49        | 76,23                       |                | 7,19                     | 0,33 | 9,9   | 26,1   | 0,03 | 0,05 | 0                  | 0     | 0,39 |  |
|                | Хлеб ржаной                                                   | 50        | 3,45             | 0,55  | 16,2         | 115                         |                | 11,5                     | 1,55 | 17,35 | 53     | 0,06 | 0,06 | 0                  | 0     | 0,45 |  |
|                | Итого обед                                                    | 945       | 31,5             | 32,2  | 134,05       | 965                         |                | 419,59                   | 6,3  | 105   | 420    | 0,49 | 0,6  | 315                | 24,5  | 5,24 |  |
|                |                                                               |           |                  |       |              |                             |                |                          |      |       |        |      |      |                    |       | 35%  |  |
| Полдник        |                                                               |           |                  |       |              |                             |                |                          |      |       |        |      |      |                    |       |      |  |
|                | Молоко кипяченое                                              | 200       | 2,2              | 1,3   | 9,8          | 99                          | 112            | 48                       | 1,1  | 12,2  | 42,6   | 0,04 | 0,02 | 47                 | 4,3   | 0,2  |  |
|                | Фрукты свежие                                                 | 125       | 0,4              | 0,4   | 3,8          | 47                          |                | 33,4                     | 0,6  | 7     | 21     | 0,03 | 0,02 | 25                 | 2,6   | 0,16 |  |
|                | Корж молочный                                                 | 50        | 6,38             | 7,5   | 24,7         | 113                         |                | 38,6                     | 0,1  | 10,8  | 56,4   | 0,07 | 0,06 | 18                 | 0,1   | 1,2  |  |
|                | Итого полдник                                                 | 375       | 8,98             | 9,2   | 38,3         | 259                         |                | 120                      | 1,8  | 30    | 120    | 0,14 | 0,1  | 90                 | 7     | 1,56 |  |
|                |                                                               |           |                  |       |              |                             |                |                          |      |       |        |      |      |                    |       | 10%  |  |
|                | Итого день                                                    | 1875      | 63               | 64,4  | 268,1        | 1904                        |                | 839,09                   | 12,6 | 210   | 840    | 0,98 | 1,1  | 630                | 49    | 9,06 |  |
|                |                                                               |           |                  |       |              |                             |                |                          |      |       |        |      |      |                    |       | 70%  |  |

Неделя: Первая

День: Четверг

Вариант № 4

| Прием пищи | Наименование блюда                                                      | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Минеральные вещества, мг |      |       |       |      | Витамины, мг |                |       |      |     |
|------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|--------------------------|------|-------|-------|------|--------------|----------------|-------|------|-----|
|            |                                                                         |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             | Ca                       | Fe   | Mg    | P     | B1   | B2           | Аспетэкв /сут) | C     | E    |     |
| Завтрак    | Плов с мясом                                                            | 250       | 14,93            | 19,2 | 52,34    | 420,9                   | 15          | 252,4                    | 2,33 | 39,26 | 210,3 | 0,21 | 0,3          | 225            | 10,67 | 1,6  |     |
|            | Огурец соленый (с 01.11.-01.03.),огурец свежий (с 01.09.-01.03.-31.05.) | 30        | 1,97             | 1,62 | 2,74     | 6                       | 143\28      | 24                       | 0    | 5,8   | 26    | 0,05 | 0,05         | 0              | 6,8   | 0,2  |     |
|            | Чай с сахаром, лимоном 200/5                                            | 205       | 0,07             | 0,02 | 15       | 60                      | 98          | 11,1                     | 0,28 | 1,4   | 2,8   | 0    | 0            | 0              | 0,03  | 0    |     |
|            | Хлеб пшеничный йодированный                                             | 70        | 5,53             | 2,16 | 25,67    | 193,1                   |             | 12,5                     | 1,89 | 28,54 | 60,9  | 0,09 | 0,05         | 0              | 0     | 0,91 |     |
|            | Итого завтрак                                                           | 555       | 22,5             | 23   | 95,75    | 680                     |             | 300                      | 4,5  | 75    | 300   | 0,35 | 0,4          | 225            | 17,5  | 2,71 |     |
|            |                                                                         |           |                  |      |          |                         |             |                          |      |       |       |      |              |                |       | 25%  |     |
| Обед       |                                                                         |           |                  |      |          |                         |             |                          |      |       |       |      |              |                |       |      |     |
|            | Салат Здоровье                                                          | 100       | 2,3              | 4,8  | 2,7      | 58,8                    | 16          | 48                       | 0,6  | 7,7   | 35    | 0,06 | 0,08         | 65             | 7,3   | 1,4  |     |
|            | Суп картофельный с бобовыми (горохом)                                   | 250       | 10,28            | 5,6  | 25,76    | 111,94                  | 47          | 124                      | 0,84 | 18,4  | 100,4 | 0,16 | 0,16         | 0              | 4,1   | 1,45 |     |
|            | Котлета мясная                                                          | 100       | 11,8             | 10,2 | 22,1     | 205,33                  | 111         | 73,91                    | 1,68 | 22,95 | 92,3  | 0,1  | 0,15         | 54,3           | 2,6   | 1,46 |     |
|            | Рагу из овощей                                                          | 180       | 0,6              | 10,7 | 25,2     | 282,9                   | 59          | 123,1                    | 0,8  | 11,2  | 91,5  | 0,07 | 0,07         | 195,7          | 7,9   | 0,26 |     |
|            | Компот из плодов и ягод сушеных (курага)                                | 200       | 0,7              | 0,05 | 27,6     | 114,8                   | 99          | 32,3                     | 0,5  | 17,5  | 21,7  | 0,01 | 0,03         | 0              | 2,6   | 0,4  |     |
|            | Хлеб пшеничный йодированный                                             | 30        | 2,37             | 0,3  | 14,49    | 76,23                   |             | 7,19                     | 0,33 | 9,9   | 26,1  | 0,03 | 0,05         | 0              | 0     | 0,39 |     |
|            | Хлеб ржаной                                                             | 50        | 3,45             | 0,55 | 16,2     | 115                     |             | 11,5                     | 1,55 | 17,35 | 53    | 0,06 | 0,06         | 0              | 0     | 0,45 |     |
|            | Итого обед                                                              | 910       | 31,5             | 32,2 | 134,05   | 965                     |             | 420                      | 6,3  | 105   | 420   | 0,49 | 0,6          | 315            | 24,5  | 5,81 |     |
|            |                                                                         |           |                  |      |          |                         |             |                          |      |       |       |      |              |                |       |      | 35% |
| Полдник    |                                                                         |           |                  |      |          |                         |             |                          |      |       |       |      |              |                |       |      |     |
|            | Кисло- молочный продукт                                                 | 200       | 5,5              | 5,2  | 7,1      | 102                     |             | 73                       | 0,4  | 13,5  | 72    | 0,02 | 0,06         | 32             | 1,4   | 0    |     |
|            | Фрукты свежие                                                           | 125       | 0,4              | 0,4  | 3,8      | 47                      |             | 36                       | 0,6  | 7     | 21    | 0,03 | 0,02         | 35             | 4     | 0,16 |     |
|            | Кекс творожный                                                          | 55        | 3,1              | 3,6  | 27,4     | 110                     |             | 11                       | 0,8  | 9,5   | 27    | 0,09 | 0,02         | 23             | 1,6   | 1,2  |     |
|            | Итого полдник                                                           | 380       | 9                | 9,2  | 38,3     | 259                     |             | 120                      | 1,8  | 30    | 120   | 0,14 | 0,1          | 90             | 7     | 1,36 |     |
|            |                                                                         |           |                  |      |          |                         |             |                          |      |       |       |      |              |                |       | 10%  |     |
|            | Итого день                                                              | 1845      | 63               | 64,4 | 268,1    | 1904                    |             | 840                      | 12,6 | 210   | 840   | 0,98 | 1,1          | 630            | 49    | 9,88 |     |
|            |                                                                         |           |                  |      |          |                         |             |                          |      |       |       |      |              |                |       | 70%  |     |



Неделя: Первая

День: Пятница

Вариант № 5

| Прием пищи | Наименование блюда                                        | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Минеральные вещества, мг |      |       |       |      |      | Витамины, мг     |       |      |     |  |
|------------|-----------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|--------------------------|------|-------|-------|------|------|------------------|-------|------|-----|--|
|            |                                                           |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             | Ca                       | Fe   | Mg    | P     | B1   | B2   | A(рет. экв /сут) | C     | E    |     |  |
| Завтрак    |                                                           |           |                  |       |          |                         |             |                          |      |       |       |      |      |                  |       |      |     |  |
|            | Запеканка творожная с морковью, повидлом 230/50           | 280       | 16,9             | 20,82 | 55,08    | 426,9                   | 8           | 276,4                    | 2,33 | 45,06 | 236,3 | 0,26 | 0,35 | 225              | 17,47 | 1,46 |     |  |
|            | Хлеб пшеничный йодированный                               | 70        | 5,53             | 2,16  | 25,67    | 193,1                   |             | 12,5                     | 1,89 | 28,54 | 60,9  | 0,09 | 0,05 | 0                | 0     | 0,91 |     |  |
|            | Чай с сахаром                                             | 200       | 0,07             | 0,02  | 15       | 60                      | 97          | 11,1                     | 0,28 | 1,4   | 2,8   | 0    | 0    | 0                | 0,03  | 0    |     |  |
|            | Итого завтрак                                             | 550       | 22,5             | 23    | 95,75    | 680                     |             | 300                      | 4,5  | 75    | 300   | 0,35 | 0,4  | 225              | 17,5  | 2,37 | 25% |  |
| Обед       |                                                           |           |                  |       |          |                         |             |                          |      |       |       |      |      |                  |       |      |     |  |
|            | Винегрет овощной                                          | 100       | 1,6              | 8     | 4,4      | 75                      | 138         | 62                       | 0,5  | 11,7  | 46    | 0,04 | 0,05 | 46               | 2,8   | 1,3  |     |  |
|            | Суп картофельный с крупой, с мясными фрикадельками 250/10 | 260       | 2,55             | 3,2   | 12,6     | 90,17                   | 41          | 31,8                     | 0,8  | 18,17 | 34,4  | 0,05 | 0,06 | 35               | 4,33  | 1,4  |     |  |
|            | Чахохбили                                                 | 125       | 15,6             | 11,57 | 20,06    | 222                     | 20          | 106,51                   | 2,39 | 21,5  | 109,3 | 0,24 | 0,27 | 154              | 3,37  | 0,3  |     |  |
|            | Рис припущенный с овощами                                 | 180       | 4,78             | 7,78  | 41,8     | 272                     | 56          | 167                      | 0,6  | 20,88 | 142,3 | 0,03 | 0,1  | 80               | 0     | 0,4  |     |  |
|            | Кисель из смородины свежемороженой                        | 200       | 1,15             | 0,8   | 24,5     | 114,6                   | 189         | 34                       | 0,13 | 5,5   | 8,9   | 0,04 | 0,01 | 0                | 14    | 0,4  |     |  |
|            | Хлеб пшеничный йодированный                               | 30        | 2,37             | 0,3   | 14,49    | 76,23                   |             | 7,19                     | 0,33 | 9,9   | 26,1  | 0,03 | 0,05 | 0                | 0     | 0,39 |     |  |
|            | Хлеб ржаной                                               | 50        | 3,45             | 0,55  | 16,2     | 115                     |             | 11,5                     | 1,55 | 17,35 | 53    | 0,06 | 0,06 | 0                | 0     | 0,45 |     |  |
|            | Итого обед                                                | 945       | 31,5             | 32,2  | 134,05   | 965                     |             | 420                      | 6,3  | 105   | 420   | 0,49 | 0,6  | 315              | 24,5  | 4,64 | 35% |  |
| Подник     |                                                           |           |                  |       |          |                         |             |                          |      |       |       |      |      |                  |       |      |     |  |
|            | Сок фруктовый                                             | 200       | 0,9              | 0,05  | 5        | 75                      | 115         | 32,4                     | 0,5  | 7,9   | 32,6  | 0,02 | 0,06 | 17               | 1,94  | 0,4  |     |  |
|            | Фрукты свежие                                             | 125       | 0,4              | 0,4   | 3,8      | 47                      |             | 39                       | 0,6  | 7     | 25,3  | 0,03 | 0,02 | 35               | 4     | 0,16 |     |  |
|            | Пирожное "Полет"                                          | 50        | 7,7              | 8,75  | 29,5     | 137                     |             | 48,7                     | 0,7  | 15,1  | 62,1  | 0,09 | 0,02 | 38               | 1,06  | 1    |     |  |
|            | Итого подник                                              | 375       | 9                | 9,2   | 38,3     | 259                     |             | 120,1                    | 1,8  | 30    | 120   | 0,14 | 0,1  | 90               | 7     | 1,56 | 10% |  |
|            | Итого день                                                | 1870      | 63               | 64,4  | 268,1    | 1904                    |             | 840,1                    | 12,6 | 210   | 840   | 0,98 | 1,1  | 630              | 49    | 8,57 | 70% |  |

Неделя: Первая

День: Суббота

Вариант № 6

| Прием пищи | Наименование блюда                                                                  | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Минеральные вещества, мг |      |        |       |      |      | Витаминный, мг |       |      |  |     |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|--------------------------|------|--------|-------|------|------|----------------|-------|------|--|-----|
|            |                                                                                     |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             | Ca                       | Fe   | Mg     | P     | B1   | B2   | A(рет.экв/сyt) | C     | E    |  |     |
| Завтрак    | Пельмени мясные отварные из п/ф промышленного производства, масло сливочное, 260/10 | 270       | 19,9             | 20,82 | 55,08    | 426,9                   | 151         | 276,4                    | 2,33 | 45,06  | 236,3 | 0,26 | 0,35 | 225            | 17,47 | 1,1  |  |     |
|            | Чай с сахаром, лимоном 200/10                                                       | 210       | 0,07             | 0,02  | 15       | 60                      | 98          | 11,1                     | 0,28 | 1,4    | 2,8   | 0    | 0    | 0              | 0,03  | 0    |  |     |
|            | Хлеб пшеничный йодированный                                                         | 70        | 5,53             | 2,16  | 25,67    | 193,1                   |             | 12,5                     | 1,89 | 28,54  | 60,9  | 0,09 | 0,05 | 0              | 0     | 0,91 |  |     |
|            | Итого завтрак                                                                       | 550       | 25,5             | 23    | 95,75    | 680                     |             | 300                      | 4,5  | 75     | 300   | 0,35 | 0,4  | 225            | 17,5  | 2,01 |  | 25% |
| Обед       | Салат из свеклы с сыром                                                             | 100       | 5,8              | 6     | 6,3      | 79,1                    | 141         | 97                       | 0,6  | 13,7   | 75    | 0,01 | 0,05 | 54             | 5,15  | 0,7  |  |     |
|            | Щи из свежей капусты, картофелем и сметаной 250/10                                  | 260       | 3                | 8,5   | 1,74     | 123,37                  | 36          | 63,6                     | 0,87 | 12,2   | 31,3  | 0,15 | 0,07 | 68,67          | 9,75  | 0,6  |  |     |
|            | Рыба в яйце                                                                         | 120       | 10,9             | 10,8  | 38,47    | 199                     | 154         | 80,3                     | 1    | 25     | 160   | 0,1  | 0,26 | 96             | 0,1   | 1,4  |  |     |
|            | Овощи припущенные                                                                   | 180       | 5,28             | 6     | 29,25    | 257,5                   | 57          | 128,11                   | 1,45 | 9,3    | 52,7  | 0,13 | 0,08 | 96,33          | 8,9   | 1,65 |  |     |
|            | Сок фруктовый                                                                       | 200       | 0,7              | 0,05  | 27,6     | 114,8                   | 115         | 32,3                     | 0,5  | 17,5   | 21,9  | 0,01 | 0,03 | 0              | 0,6   | 0,4  |  |     |
|            | Хлеб пшеничный йодированный                                                         | 30        | 2,37             | 0,3   | 14,49    | 76,23                   |             | 7,19                     | 0,33 | 9,9    | 26,1  | 0,03 | 0,05 | 0              | 0     | 0,39 |  |     |
|            | Хлеб ржаной                                                                         | 50        | 3,45             | 0,55  | 16,2     | 115                     |             | 11,5                     | 1,55 | 17,35  | 53    | 0,06 | 0,06 | 0              | 0     | 0,45 |  |     |
|            | Итого обед                                                                          | 940       | 31,5             | 32,2  | 134,05   | 965                     |             | 420                      | 6,3  | 104,95 | 420   | 0,49 | 0,6  | 315            | 24,5  | 5,59 |  | 35% |
| Полдник    | Кисло-молочный продукт                                                              | 200       | 5,5              | 5,2   | 7,1      | 102                     |             | 73                       | 0,4  | 13,5   | 72    | 0,02 | 0,06 | 32             | 1,4   | 0    |  |     |
|            | Фрукты свежие                                                                       | 125       | 0,4              | 0,4   | 3,8      | 47                      |             | 36                       | 0,6  | 7      | 21    | 0,03 | 0,02 | 35             | 4     | 0,16 |  |     |
|            | Ватрушка с творогом                                                                 | 55        | 3,1              | 3,6   | 27,4     | 110                     |             | 11                       | 0,8  | 9,5    | 27    | 0,09 | 0,02 | 23             | 1,6   | 0,26 |  |     |
|            | Итого полдник                                                                       | 380       | 9                | 9,2   | 38,3     | 259                     |             | 120                      | 1,8  | 30     | 120   | 0,14 | 0,1  | 90             | 7     | 0,42 |  | 10% |
|            | Итого День                                                                          | 1870      | 63               | 64,4  | 268,1    | 1904                    |             | 840                      | 12,6 | 209,95 | 840   | 0,98 | 1,1  | 630            | 49    | 8,02 |  | 70% |



Неделя: Вторая

День: Понедельник

Вариант № 7

| Прем<br>пищи | Наименование блюда                                            | Вес блюда | Пищевые вещества |       |              | Энергетиче<br>ская<br>ценность | № рецептуры | Минеральные вещества, мг |      |       |        |      |      |                    | Витамины, мг |      |  |  |
|--------------|---------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|--------------|--------------------------------|-------------|--------------------------|------|-------|--------|------|------|--------------------|--------------|------|--|--|
|              |                                                               |           | Белки            | Жиры  | Углерод<br>ы |                                |             | Ca                       | Fe   | Mg    | P      | B1   | B2   | А(рет.эк<br>в/сут) | C            | E    |  |  |
| Завтрак      | Каша молочная с крупой<br>пшениной, масло сливочное<br>250/10 | 260       | 7,08             | 4,9   | 41           | 174,19                         | 2           | 203,83                   | 1,01 | 12,33 | 26,3   | 0,2  | 0,31 | 75,9               | 13,78        | 0,3  |  |  |
|              | Сыр порциями                                                  | 15        | 1,21             | 8,67  | 0,53         | 94,67                          | 4           | 3                        | 0    | 0     | 4      | 0    | 0    | 79,1               | 2,25         | 0,1  |  |  |
|              | Яйцо вареное                                                  | 50        | 5,08             | 4,6   | 0,28         | 62,84                          | 5           | 22                       | 1    | 4,8   | 76,8   | 0,03 | 0,02 | 100                | 0            | 0,24 |  |  |
|              | Кофейный напиток с молоком                                    | 200       | 3,6              | 2,67  | 28,27        | 155,2                          | 105         | 58,67                    | 0,6  | 29,33 | 132    | 0,03 | 0,02 | 0                  | 1,47         | 0    |  |  |
|              | Хлеб пшеничный йодированный                                   | 70        | 5,53             | 2,16  | 25,67        | 193,1                          |             | 12,5                     | 1,89 | 28,54 | 60,9   | 0,09 | 0,05 | 0                  | 0            | 0,91 |  |  |
|              | Итого завтрак                                                 | 595       | 22,5             | 23    | 95,75        | 680                            |             | 300                      | 4,5  | 75    | 300    | 0,35 | 0,4  | 255                | 17,5         | 1,55 |  |  |
| 25%          |                                                               |           |                  |       |              |                                |             |                          |      |       |        |      |      |                    |              |      |  |  |
| Обед         |                                                               |           |                  |       |              |                                |             |                          |      |       |        |      |      |                    |              |      |  |  |
|              | Салат из квашенной капусты                                    | 100       | 0,61             | 0,06  | 0,9          | 6                              | 136         | 12                       | 0    | 7,7   | 13     | 0,06 | 0,06 | 0                  | 1,8          | 2,7  |  |  |
|              | Суп картофельный с<br>макаронными изделиями                   | 250       | 7,46             | 6,62  | 30,95        | 283,1                          | 34          | 193,3                    | 0,8  | 21,23 | 143,87 | 0,2  | 0,29 | 113                | 0,5          | 0,3  |  |  |
|              | Гуляш мясной                                                  | 120       | 12,66            | 18,89 | 36,9         | 254,7                          | 77          | 127,03                   | 2,33 | 16,67 | 93     | 0,06 | 0,02 | 142                | 0,1          | 0,33 |  |  |
|              | Каша расплечетая гречневая                                    | 180       | 4,25             | 5,73  | 7,01         | 115,17                         | 60          | 36,68                    | 0,79 | 14,65 | 69,13  | 0,07 | 0,09 | 60                 | 4,4          | 1,6  |  |  |
|              | Компот из плодов и ягод<br>сушеных (курага)                   | 200       | 0,7              | 0,05  | 27,6         | 114,8                          | 99          | 32,3                     | 0,5  | 17,5  | 21,9   | 0,01 | 0,03 | 0                  | 17,7         | 0    |  |  |
|              | Хлеб пшеничный йодированный                                   | 30        | 2,37             | 0,3   | 14,49        | 76,23                          |             | 7,19                     | 0,33 | 9,9   | 26,1   | 0,03 | 0,05 | 0                  | 0            | 0,39 |  |  |
|              | Хлеб ржаной                                                   | 50        | 3,45             | 0,55  | 16,2         | 115                            |             | 11,5                     | 1,55 | 17,35 | 53     | 0,06 | 0,06 | 0                  | 0            | 0,45 |  |  |
|              | Итого обед                                                    | 930       | 31,5             | 32,2  | 134,05       | 965                            |             | 420                      | 6,3  | 105   | 420    | 0,49 | 0,6  | 315                | 24,5         | 5,77 |  |  |
|              | 35%                                                           |           |                  |       |              |                                |             |                          |      |       |        |      |      |                    |              |      |  |  |
| Полдник      |                                                               |           |                  |       |              |                                |             |                          |      |       |        |      |      |                    |              |      |  |  |
|              | Сок фруктовый                                                 | 200       | 0,9              | 0     | 5            | 75                             | 115         | 35,4                     | 0,5  | 7,9   | 32,6   | 0,02 | 0,06 | 30                 | 2            | 0,2  |  |  |
|              | Фрукты свежие                                                 | 125       | 0,4              | 0,4   | 3,8          | 47                             |             | 36                       | 0,6  | 7     | 11     | 0,03 | 0,02 | 35                 | 4            | 0,16 |  |  |
|              | Булочка "Веснушка"                                            | 50        | 7,7              | 8,8   | 29,5         | 137                            |             | 48,6                     | 0,7  | 15,1  | 76,4   | 0,09 | 0,02 | 25                 | 1            | 0,6  |  |  |
|              | Итого полдник                                                 | 375       | 9                | 9,2   | 38,3         | 259                            |             | 120                      | 1,8  | 30    | 120    | 0,14 | 0,1  | 90                 | 7            | 0,96 |  |  |
| 10%          |                                                               |           |                  |       |              |                                |             |                          |      |       |        |      |      |                    |              |      |  |  |
|              | Итого день                                                    | 1900      | 63               | 64,4  | 268,1        | 1904                           |             | 840                      | 12,6 | 210   | 840    | 0,98 | 1,1  | 660                | 49           | 8,28 |  |  |
| 70%          |                                                               |           |                  |       |              |                                |             |                          |      |       |        |      |      |                    |              |      |  |  |

Неделя: Вторая

День: Вторник

Вариант № 8

| Неделя: вторник |                                                                                 |              |                  |       |          |                                |                |                          |      |       |       |      | Витамины, мг |      |      |                   |     |   |  |  |  |  |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|--------------------------------|----------------|--------------------------|------|-------|-------|------|--------------|------|------|-------------------|-----|---|--|--|--|--|
| Прим<br>пищи    | Наименование блюда                                                              | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетиче<br>ская<br>ценность | №<br>рецептуры | Минеральные вещества, мг |      |       |       |      |              | B1   | B2   | A(рети-<br>н/сут) | C   | E |  |  |  |  |
|                 |                                                                                 |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                                |                | Ca                       | Fe   | Mg    | P     |      |              |      |      |                   |     |   |  |  |  |  |
| Завтрак         | Плов из птицы                                                                   | 250          | 14,87            | 19,2  | 52,14    | 418,9                          | 92             | 249,3                    | 2,25 | 38,26 | 208,7 | 0,21 | 0,25         | 225  | 7,87 | 0,6               |     |   |  |  |  |  |
|                 | Огурец соленый (с 01.11.-01.03.),огурец свежий (с 01.09-01.11, с 01.03.-31.05.) | 30           | 1,97             | 1,62  | 2,74     |                                | 6              | 143\28                   | 24   | 0     | 5,8   | 26   | 0,05         | 0,05 | 0    | 6,8               | 0,2 |   |  |  |  |  |
|                 | Чай с сахаром, лимоном 200/5                                                    | 205          | 0,13             | 0,02  | 15,2     | 62                             | 98             | 14,2                     | 0,36 | 2,4   | 4,4   | 0    | 0            | 0    | 2,83 | 0                 |     |   |  |  |  |  |
|                 | Хлеб пшеничный йодированный                                                     | 70           | 5,53             | 2,16  | 25,67    | 193,1                          |                | 12,5                     | 1,89 | 28,54 | 60,9  | 0,09 | 0,1          | 0    | 0    | 0,91              |     |   |  |  |  |  |
|                 | Итого завтрак                                                                   | 555          | 22,5             | 23    | 95,75    | 680                            |                | 300                      | 4,5  | 75    | 300   | 0,35 | 0,4          | 225  | 17,5 | 1,71              | 25% |   |  |  |  |  |
| Обед            |                                                                                 |              |                  |       |          |                                |                |                          |      |       |       |      |              |      |      |                   |     |   |  |  |  |  |
|                 | Салат "Витаминный"                                                              | 100          | 1,3              | 2,8   | 9,23     | 54,8                           | 142            | 34,2                     | 1,96 | 12,5  | 25    | 0,02 | 0,05         | 113  | 6    | 0,2               |     |   |  |  |  |  |
|                 | Суп из овощей                                                                   | 250          | 4,92             | 7,23  | 9,43     | 155,47                         | 40             | 161,01                   | 0,31 | 6,65  | 85,9  | 0,06 | 0,1          | 80   | 10,5 | 2,4               |     |   |  |  |  |  |
|                 | Жаркое по-домашнему                                                             | 200          | 18,3             | 21,02 | 37,5     | 367,2                          | 83             | 180,26                   | 1,4  | 25,6  | 184   | 0,3  | 0,32         | 122  | 7,2  | 2,6               |     |   |  |  |  |  |
|                 | Компот из смеси сухофруктов                                                     | 200          | 1,16             | 0,3   | 47,2     | 196,3                          | 113            | 25,84                    | 0,75 | 33    | 46    | 0,02 | 0,02         | 0    | 0,8  | 0,2               |     |   |  |  |  |  |
|                 | Хлеб пшеничный йодированный                                                     | 30           | 2,37             | 0,3   | 14,49    | 76,23                          |                | 7,19                     | 0,33 | 9,9   | 26,1  | 0,03 | 0,05         | 0    | 0    | 0,39              |     |   |  |  |  |  |
|                 | Хлеб ржаной                                                                     | 50           | 3,45             | 0,55  | 16,2     | 115                            |                | 11,5                     | 1,55 | 17,35 | 53    | 0,06 | 0,06         | 0    | 0    | 0,45              |     |   |  |  |  |  |
|                 | Итого обед                                                                      | 830          | 31,5             | 32,2  | 134,05   | 965                            |                | 420                      | 6,3  | 105   | 420   | 0,49 | 0,6          | 315  | 24,5 | 6,24              | 35% |   |  |  |  |  |
| Полдник         |                                                                                 |              |                  |       |          |                                |                |                          |      |       |       |      |              |      |      |                   |     |   |  |  |  |  |
|                 | Кисло-молочный продукт                                                          | 200          | 5,5              | 5,2   | 7,1      | 102                            |                | 73                       | 0,4  | 13,5  | 72    | 0,02 | 0,06         | 32   | 1,4  | 0                 |     |   |  |  |  |  |
|                 | Фрукты свежие                                                                   | 125          | 0,4              | 0,4   | 3,8      | 47                             |                | 36                       | 0,6  | 7     | 21    | 0,03 | 0,02         | 35   | 4,6  | 0,16              |     |   |  |  |  |  |
|                 | Пирожное "Медовое"                                                              | 50           | 3,1              | 3,6   | 27,4     | 110                            |                | 11                       | 0,8  | 9,5   | 27    | 0,09 | 0,02         | 23   | 1    | 0,26              |     |   |  |  |  |  |
|                 | Итого полдник                                                                   | 375          | 9                | 9,2   | 38,3     | 259                            |                | 120                      | 1,8  | 30    | 120   | 0,14 | 0,1          | 90   | 7    | 0,42              | 10% |   |  |  |  |  |
|                 | Итого день                                                                      | 1760         | 63               | 64,4  | 268,1    | 1904                           |                | 840                      | 12,6 | 210   | 840   | 0,98 | 1,1          | 630  | 49   | 8,37              | 70% |   |  |  |  |  |



Неделя: Вторая

День: Среда

Вариант № 9

| Неделя: Вторая |                                                     |           |                  |       |          |                         |             |                          |      | Дене: среда |        |      |              |                  |      |      |  |  |  |
|----------------|-----------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|--------------------------|------|-------------|--------|------|--------------|------------------|------|------|--|--|--|
| Примем пищи    | Наименование блюда                                  | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Минеральные вещества, мг |      |             |        |      | Витамины, мг |                  |      |      |  |  |  |
|                |                                                     |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             | Ca                       | Fe   | Mg          | P      | B1   | B2           | A(рет. экв./сут) | C    | E    |  |  |  |
| Завтрак        | Птица тушеная с овощами в соусе сметанном с томатом | 100       | 7,26             | 8,59  | 5,56     | 110,2                   | 292         | 108,2                    | 0,5  | 9,1         | 89,69  | 0,1  | 0,15         | 101,5            | 10,3 | 0,5  |  |  |  |
|                | Макаронные изделия отварные, масло сливочное 180/5  | 185       | 5,93             | 11,58 | 38,52    | 251,6                   | 52          | 46                       | 0,11 | 11,8        | 38,3   | 0,12 | 0,16         | 123,5            | 5,87 | 1,95 |  |  |  |
|                | Какао с молоком                                     | 200       | 3,78             | 0,67  | 26       | 125,1                   | 101         | 133,3                    | 2    | 25,56       | 111,11 | 0,04 | 0,04         | 0                | 1,33 | 0    |  |  |  |
|                | Хлеб пшеничный йодированный                         | 70        | 5,53             | 2,16  | 25,67    | 193,1                   |             | 12,5                     | 1,89 | 28,54       | 60,9   | 0,09 | 0,05         | 0                | 0    | 0,91 |  |  |  |
|                | Итого завтрак                                       | 555       | 22,5             | 23    | 95,75    | 680                     |             | 300                      | 4,5  | 75          | 300    | 0,35 | 0,4          | 225              | 17,5 | 3,36 |  |  |  |
|                |                                                     |           |                  |       |          |                         |             |                          |      |             |        |      |              |                  |      | 25%  |  |  |  |
| Обед           | Салат из стручковой фасоли                          | 100       | 2                | 1,8   | 8,3      | 40,9                    | 149         | 32                       | 0,4  | 8,65        | 24     | 0,05 | 0,06         | 0,67             | 3    | 0,06 |  |  |  |
|                | Борщ с капустой и картофелем                        | 250       | 3,2              | 4,2   | 14,3     | 199,87                  | 37          | 99,41                    | 1,38 | 17,4        | 79,6   | 0,08 | 0,08         | 56,67            | 1,8  | 2,45 |  |  |  |
|                | Котлеты рыбная в сметанном соусе 100/30             | 130       | 15,78            | 14,89 | 16,96    | 232                     | 64          | 147                      | 1,02 | 20,9        | 146,9  | 0,12 | 0,1          | 127,66           | 0,4  | 0,6  |  |  |  |
|                | Пюре картофельное                                   | 180       | 4,1              | 10,16 | 43       | 212,8                   | 53          | 101,6                    | 1,02 | 27,4        | 87     | 0,1  | 0,2          | 130              | 2,8  | 0    |  |  |  |
|                | Напиток из плодов шиповника                         | 200       | 0,6              | 0,3   | 20,8     | 88,2                    | 103         | 21,3                     | 0,6  | 3,4         | 3,4    | 0,05 | 0,05         | 0                | 16,5 | 0    |  |  |  |
|                | Хлеб пшеничный йодированный                         | 30        | 2,37             | 0,3   | 14,49    | 76,23                   |             | 7,19                     | 0,33 | 9,9         | 26,1   | 0,03 | 0,05         | 0                | 0    | 0,39 |  |  |  |
|                | Хлеб ржаной                                         | 50        | 3,45             | 0,55  | 16,2     | 115                     |             | 11,5                     | 1,55 | 17,35       | 53     | 0,06 | 0,06         | 0                | 0    | 0,45 |  |  |  |
|                | Итого обед                                          | 940       | 31,5             | 32,2  | 134,05   | 965                     |             | 420                      | 6,3  | 105         | 420    | 0,49 | 0,6          | 315              | 24,5 | 3,95 |  |  |  |
|                |                                                     |           |                  |       |          |                         |             |                          |      |             |        |      |              |                  |      | 35%  |  |  |  |
| Полдник        | Сок фруктовый                                       | 200       | 0,9              | 0     | 5        | 75                      | 115         | 32,6                     | 0,5  | 7,9         | 32,6   | 0,02 | 0,06         | 30               | 2    | 0,2  |  |  |  |
|                | Фрукты свежие                                       | 125       | 0,4              | 0,4   | 3,8      | 47                      |             | 38,8                     | 0,6  | 7           | 15,3   | 0,03 | 0,02         | 35               | 4    | 0,16 |  |  |  |
|                | Ватрушка с творогом                                 | 55        | 7,7              | 8,8   | 25,5     | 137                     |             | 48,6                     | 0,7  | 15,1        | 72,1   | 0,09 | 0,02         | 25               | 1    | 0,6  |  |  |  |
|                | Итого полдник                                       | 380       | 9                | 9,2   | 34,3     | 259                     |             | 120                      | 1,8  | 30          | 120    | 0,14 | 0,1          | 90               | 7    | 0,96 |  |  |  |
|                |                                                     |           |                  |       |          |                         |             |                          |      |             |        |      |              |                  |      | 10%  |  |  |  |
|                | Итого день                                          | 1875      | 63               | 64,4  | 264,1    | 1904                    |             | 840                      | 12,6 | 210         | 840    | 0,98 | 1,1          | 630              | 49   | 8,27 |  |  |  |
|                |                                                     |           |                  |       |          |                         |             |                          |      |             |        |      |              |                  |      | 70%  |  |  |  |

Неделя: Вторая

День: Четверг

Вариант № 10

| Прием пищи | Наименование блюда                                    | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Минеральные вещества, мг |      |       |       |      | Витамины, мг |                |       |      |     |
|------------|-------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|--------------------------|------|-------|-------|------|--------------|----------------|-------|------|-----|
|            |                                                       |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             | Ca                       | Fe   | Mg    | P     | B1   | B2           | A(рет.экв/сут) | C     | E    |     |
| Завтрак    | Запеканка творожная, молоко стученное 230/50          | 280       | 16,9             | 20,82 | 55,08    | 426,9                   | 8\1         | 276,4                    | 2,33 | 45,06 | 236,3 | 0,26 | 0,35         | 225            | 17,47 | 1,86 |     |
|            | Чай с сахаром                                         | 200       | 0,07             | 0,02  | 15       | 60                      | 97          | 11,1                     | 0,28 | 1,4   | 2,8   | 0    | 0            | 0              | 0,03  | 0    |     |
|            | Хлеб пшеничный йодированный                           | 70        | 5,53             | 2,16  | 25,67    | 193,1                   |             | 12,5                     | 1,89 | 28,54 | 60,9  | 0,09 | 0,05         | 0              | 0     | 0,91 |     |
|            | Итого завтрак                                         | 550       | 22,5             | 23    | 95,75    | 680                     |             | 300                      | 4,5  | 75    | 300   | 0,35 | 0,4          | 225            | 17,5  | 2,77 |     |
|            |                                                       |           |                  |       |          |                         |             |                          |      |       |       |      |              |                |       |      | 25% |
| Обед       | Салат картофельный с огурцами                         | 100       | 2,33             | 4,95  | 4,3      | 46,8                    | 37          | 56                       | 0,3  | 10    | 23    | 0,01 | 0,01         | 0              | 1,5   | 1,8  |     |
|            | Суп картофельный с крупой и рыбными консервами 250/30 | 280       | 8,25             | 7,24  | 15,82    | 172,07                  | 90          | 71,11                    | 0,2  | 26,95 | 107,2 | 0,12 | 0,21         | 39             | 6,8   | 0,9  |     |
|            | Бефстроганов из мяса                                  | 120       | 10,8             | 8,2   | 13,1     | 210                     | 72          | 123,8                    | 1,57 | 12    | 105   | 0,2  | 0,2          | 180            | 2,6   | 0,1  |     |
|            | Рис припущенный                                       | 180       | 3,78             | 10,78 | 45,3     | 242                     | 54          | 127                      | 0,59 | 11,8  | 82,3  | 0,05 | 0,05         | 96             | 0     | 0,9  |     |
|            | Компот из свежемороженных ягод (смородины)            | 200       | 0,52             | 0,18  | 24,84    | 102,9                   | 150         | 23,4                     | 1,76 | 17    | 23,4  | 0,02 | 0,02         | 0              | 13,6  | 0,2  |     |
|            | Хлеб пшеничный йодированный                           | 30        | 2,37             | 0,3   | 14,49    | 76,23                   |             | 7,19                     | 0,33 | 9,9   | 26,1  | 0,03 | 0,05         | 0              | 0     | 0,39 |     |
|            | Хлеб ржаной                                           | 50        | 3,45             | 0,55  | 16,2     | 115                     |             | 11,5                     | 1,55 | 17,35 | 53    | 0,06 | 0,06         | 0              | 0     | 0,45 |     |
|            | Итого обед                                            | 940       | 31,5             | 32,2  | 134,05   | 965                     |             | 420                      | 6,3  | 105   | 420   | 0,49 | 0,6          | 315            | 24,5  | 4,74 |     |
|            |                                                       |           |                  |       |          |                         |             |                          |      |       |       |      |              |                |       |      | 35% |
|            |                                                       |           |                  |       |          |                         |             |                          |      |       |       |      |              |                |       |      |     |
| Полдник    | Кисло-молочная продукция                              | 250       | 6,8              | 6,5   | 11,9     | 126                     |             | 83                       | 0,8  | 18,5  | 82    | 0,04 | 0,06         | 52             | 2,4   | 0    |     |
|            | Фрукты свежие                                         | 125       | 0,4              | 0,4   | 3,8      | 47                      |             | 36                       | 0,6  | 7     | 21    | 0,03 | 0,02         | 35             | 4     | 0,16 |     |
|            | Пирожное "Бисквитное"                                 | 50        | 1,8              | 2,3   | 22,6     | 86                      |             | 1                        | 0,4  | 4,5   | 17    | 0,07 | 0,02         | 3              | 0,6   | 0,26 |     |
|            | Итого полдник                                         | 425       | 9                | 9,2   | 38,3     | 259                     |             | 120                      | 1,8  | 30    | 120   | 0,14 | 0,1          | 90             | 7     | 0,42 |     |
|            |                                                       |           |                  |       |          |                         |             |                          |      |       |       |      |              |                |       |      | 10% |
|            | Итого день                                            | 1915      | 63               | 64,4  | 268,1    | 1904                    |             | 840                      | 12,6 | 210   | 840   | 0,98 | 1,1          | 630            | 49    | 7,93 |     |
|            |                                                       |           |                  |       |          |                         |             |                          |      |       |       |      |              |                |       |      | 70% |



Неделя: Вторая

День: Пятница

Вариант № 11

| Неделя: Вторая     |                                           | День: Пятница |                  |       |          |                            |                |                          |      |       |        |      |      | Витамины, мг |                    |      |   |   |
|--------------------|-------------------------------------------|---------------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------------|--------------------------|------|-------|--------|------|------|--------------|--------------------|------|---|---|
| Примечание<br>пищи | Наименование блюда                        | Вес блюда     | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры | Минеральные вещества, мг |      |       |        |      |      |              | А/пер.экв<br>/сут) |      | С | Е |
|                    |                                           |               | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |                | Ca                       | Fe   | Mg    | P      | B1   | B2   |              |                    |      |   |   |
| Завтрак            |                                           |               |                  |       |          |                            |                |                          |      |       |        |      |      |              |                    |      |   |   |
|                    | Омлет натуральный, масло сливочное 210/10 | 220           | 15,29            | 20,72 | 51,63    | 404,8                      | 125            | 263,3                    | 1,9  | 33,56 | 203,7  | 0,2  | 0,29 | 190          | 9,07               | 0,96 |   |   |
|                    | Зеленый горошек консервированный          | 50            | 1,55             | 0,1   | 3,25     | 20,1                       | 12             | 10                       | 0,35 | 10,5  | 31     | 0,06 | 0,06 | 35           | 5,6                | 0,1  |   |   |
|                    | Чай с сахаром, лимоном 200/10             | 210           | 0,13             | 0,02  | 15,2     | 62                         | 98             | 14,2                     | 0,36 | 2,4   | 4,4    | 0    | 0    | 0            | 0                  | 0,91 |   |   |
|                    | Хлеб пшеничный йодированный               | 70            | 5,53             | 2,16  | 25,67    | 193,1                      |                | 12,5                     | 1,89 | 28,54 | 60,9   | 0,09 | 0,05 | 0            | 0                  | 1,97 |   |   |
|                    | Итого завтрак                             | 550           | 22,5             | 23    | 95,75    | 680                        |                | 300                      | 4,5  | 75    | 300    | 0,35 | 0,4  | 225          | 17,5               | 25%  |   |   |
| Обед               |                                           |               |                  |       |          |                            |                |                          |      |       |        |      |      |              |                    |      |   |   |
|                    | Салат картофельный с кукурузой и морковью | 100           | 2,8              | 2,7   | 6,5      | 66                         | 152            | 40,1                     | 1,05 | 10    | 16,1   | 0,07 | 0,1  | 26           | 3,5                | 1,6  |   |   |
|                    | Рассольник ленинградский                  | 250           | 8,45             | 13,42 | 11,79    | 174,87                     | 128            | 130,34                   | 1,03 | 30,35 | 54,4   | 0,15 | 0,2  | 67           | 2,8                | 2,4  |   |   |
|                    | Птица запеченная, соус сметанный          | 100           | 10,66            | 10,91 | 54,22    | 259                        | 22             | 146,9                    | 0,49 | 2,75  | 177,87 | 0,09 | 0,08 | 146          | 0,95               | 0,15 |   |   |
|                    | Каша рассыпчатая гречневая                | 150           | 3,25             | 4,14  | 6,01     | 171                        | 60             | 40,57                    | 0,55 | 17,65 | 69,13  | 0,07 | 0,09 | 20           | 0,9                | 0,15 |   |   |
|                    | Сок фруктовый                             | 200           | 0,52             | 0,18  | 24,84    | 102,9                      | 115            | 43,4                     | 1,3  | 17    | 23,4   | 0,02 | 0,02 | 56           | 16,35              | 0,2  |   |   |
|                    | Хлеб пшеничный йодированный               | 30            | 2,37             | 0,3   | 14,49    | 76,23                      |                | 7,19                     | 0,33 | 9,9   | 26,1   | 0,03 | 0,05 | 0            | 0                  | 0,39 |   |   |
|                    | Хлеб ржаной                               | 50            | 3,45             | 0,55  | 16,2     | 115                        |                | 11,5                     | 1,55 | 17,35 | 53     | 0,06 | 0,06 | 0            | 0                  | 0,45 |   |   |
|                    | Итого обед                                | 880           | 31,5             | 32,2  | 134,05   | 965                        |                | 420                      | 6,3  | 105   | 420    | 0,49 | 0,6  | 315          | 24,5               | 5,34 |   |   |
|                    |                                           |               |                  |       |          |                            |                |                          |      |       |        |      |      |              |                    | 35%  |   |   |
| Полдник            |                                           |               |                  |       |          |                            |                |                          |      |       |        |      |      |              |                    |      |   |   |
|                    | Молоко кипяченое                          | 200           | 2,2              | 1,3   | 9,8      | 99                         | 112            | 48                       | 1,1  | 12,2  | 42,6   | 0,04 | 0,02 | 47           | 3                  | 0,2  |   |   |
|                    | Фрукты свежие                             | 125           | 0,4              | 0,4   | 3,8      | 47                         |                | 36                       | 0,6  | 7     | 11     | 0,03 | 0,02 | 35           | 4                  | 0,16 |   |   |
|                    | Булочка с крошкой                         | 50            | 6,4              | 7,5   | 24,7     | 113                        |                | 36                       | 0,1  | 10,8  | 66,4   | 0,07 | 0,06 | 8            | 0                  | 0,6  |   |   |
|                    | Итого полдник                             | 375           | 9                | 9,2   | 38,3     | 259                        |                | 120                      | 1,8  | 30    | 120    | 0,14 | 0,1  | 90           | 7                  | 0,96 |   |   |
|                    |                                           |               |                  |       |          |                            |                |                          |      |       |        |      |      |              |                    | 10%  |   |   |
| Итого День         |                                           | 1805          | 63               | 64,4  | 268,1    | 1904                       |                | 840                      | 12,6 | 210   | 840    | 0,98 | 1,1  | 630          | 49                 | 8,27 |   |   |
|                    |                                           |               |                  |       |          |                            |                |                          |      |       |        |      |      |              |                    | 70%  |   |   |

Неделя: Вторая

День: Суббота

Вариант № 12

| Неделя: Вторая |                                                            |           | День: Суббота    |       |          |                         |             |                          |      |       |       |      | Вариант № 12 |                 |       |      |  |              |  |  |  |  | Витамины, мг |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----------------|------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|--------------------------|------|-------|-------|------|--------------|-----------------|-------|------|--|--------------|--|--|--|--|--------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Прем пищи      | Наименование блюда                                         | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Минеральные вещества, мг |      |       |       |      |              |                 |       |      |  | Витамины, мг |  |  |  |  |              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                |                                                            |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             | Ca                       | Fe   | Mg    | P     | B1   | B2           | А/рет.экв/с (γ) | C     | E    |  |              |  |  |  |  |              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак        | Макаронные изделия отварные с сыром, масло сливочное 250/5 | 255       | 6,22             | 13,32 | 43,85    | 250                     | 51          | 76,3                     | 0,16 | 7,16  | 83,1  | 0,15 | 0,21         | 138,2           | 4,4   | 0,4  |  |              |  |  |  |  |              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                |                                                            |           |                  |       |          |                         |             |                          |      |       |       |      |              |                 |       |      |  |              |  |  |  |  |              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                |                                                            |           |                  |       |          |                         |             |                          |      |       |       |      |              |                 |       |      |  |              |  |  |  |  |              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                |                                                            |           |                  |       |          |                         |             |                          |      |       |       |      |              |                 |       |      |  |              |  |  |  |  |              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                | Кисло-молочная продукция                                   | 200       | 6,8              | 7,02  | 8        | 120                     |             | 171                      | 1,65 | 18    | 70    | 0,08 | 0,12         | 86,8            | 11,63 | 0    |  |              |  |  |  |  |              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                | Кофейный напиток с молоком                                 | 200       | 3,95             | 0,5   | 18,05    | 116,9                   | 105         | 40,2                     | 0,8  | 21,3  | 86    | 0,03 | 0,02         | 0               | 1,47  | 0    |  |              |  |  |  |  |              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                | Хлеб пшеничный йодированный                                | 70        | 5,53             | 2,16  | 25,67    | 193,1                   |             | 12,5                     | 1,89 | 28,54 | 60,9  | 0,09 | 0,05         | 0               | 0     | 0,91 |  |              |  |  |  |  |              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                |                                                            |           |                  |       |          |                         |             |                          |      |       |       |      |              |                 |       |      |  |              |  |  |  |  |              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                | Итого завтрак                                              | 725       | 22,5             | 23    | 95,57    | 680                     |             | 300                      | 4,5  | 75    | 300   | 0,35 | 0,4          | 225             | 17,5  | 1,31 |  |              |  |  |  |  |              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                |                                                            |           |                  |       |          |                         |             |                          |      |       |       |      |              |                 |       |      |  |              |  |  |  |  |              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед           | Салат из свеклы с сыром                                    | 100       | 3,8              | 4     | 5,3      | 84,1                    | 141         | 107                      | 0,7  | 12,7  | 65    | 0,02 | 0,05         | 45              | 3,4   | 2,4  |  |              |  |  |  |  |              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                | Суп крестьянский с крупой                                  | 250       | 2,48             | 10,7  | 12,26    | 128,67                  | 124         | 89,2                     | 0,8  | 15,85 | 47,1  | 0,09 | 0,1          | 85              | 10    | 1,8  |  |              |  |  |  |  |              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                | Рыба запеченная под молочным соусом                        | 120       | 14,7             | 13,8  | 18,5     | 184                     | 210         | 117                      | 0,8  | 18,7  | 125,9 | 0,13 | 0,16         | 131             | 0,4   | 0,15 |  |              |  |  |  |  |              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                | Картофель отварной                                         | 180       | 4                | 2,83  | 39,7     | 262,2                   | 62          | 55,81                    | 1,62 | 13    | 81    | 0,15 | 0,15         | 54              | 5,3   | 0,15 |  |              |  |  |  |  |              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                | Напиток из плодов шиповника                                | 200       | 0,7              | 0,02  | 27,6     | 114,8                   | 103         | 32,3                     | 0,5  | 17,5  | 21,9  | 0,01 | 0,03         | 0               | 0     | 0,39 |  |              |  |  |  |  |              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                | Хлеб пшеничный йодированный                                | 30        | 2,37             | 0,3   | 14,49    | 76,23                   |             | 7,19                     | 0,33 | 9,9   | 26,1  | 0,03 | 0,05         | 0               | 0     | 0,45 |  |              |  |  |  |  |              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                |                                                            | 50        | 3,45             | 0,55  | 16,2     | 115                     |             | 11,5                     | 1,55 | 17,35 | 53    | 0,06 | 0,06         | 0               | 0     | 0,45 |  |              |  |  |  |  |              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                | Хлеб ржаной                                                | 930       | 31,5             | 32,2  | 134,05   | 965                     |             | 420                      | 6,3  | 105   | 420   | 0,49 | 0,6          | 315             | 24,5  | 5,79 |  |              |  |  |  |  |              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                | Итого обед                                                 |           |                  |       |          |                         |             |                          |      |       |       |      |              |                 |       |      |  |              |  |  |  |  |              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник        | Сок фруктовый                                              | 200       | 0,9              | 0     | 5        | 75                      | 115         | 35,4                     | 0,5  | 7,9   | 36,9  | 0,02 | 0,06         | 30              | 2     | 0,2  |  |              |  |  |  |  |              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                | Фрукты свежие                                              | 125       | 0,4              | 0,4   | 3,8      | 47                      |             | 36                       | 0,6  | 7     | 11    | 0,03 | 0,02         | 35              | 4     | 0,16 |  |              |  |  |  |  |              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                | Ватрушка с творогом                                        | 55        | 7,7              | 8,8   | 25,5     | 137                     |             | 48,6                     | 0,7  | 15,1  | 72,1  | 0,09 | 0,02         | 25              | 1     | 0,6  |  |              |  |  |  |  |              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                | Итого полдник                                              | 380       | 9                | 9,2   | 34,3     | 259                     |             | 120                      | 1,8  | 30    | 120   | 0,14 | 0,1          | 90              | 7     | 0,96 |  |              |  |  |  |  |              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                | Итого день                                                 | 2035      | 63               | 64,4  | 263,92   | 1904                    |             | 840                      | 12,6 | 210   | 840   | 0,98 | 1,1          | 630             | 49    | 8,06 |  |              |  |  |  |  |              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                |                                                            |           |                  |       |          |                         |             |                          |      |       |       |      |              |                 |       |      |  |              |  |  |  |  |              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



Неделя: Третья

День: Понедельник

Вариант № 13

| Неделя: Третья              |                                                                |                                                                                  |                  |      |          |                         |             |                          |        | Витамины, мг |       |       |      |                 |              |      |      |  |  |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|--------------------------|--------|--------------|-------|-------|------|-----------------|--------------|------|------|--|--|
| Прием пищи                  | Наименование блюда                                             | Вес блюда                                                                        | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Минеральные вещества, мг |        |              |       |       |      |                 | Витамины, мг |      |      |  |  |
|                             |                                                                |                                                                                  | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             | Ca                       | Fe     | Mg           | P     | B1    | B2   | А(рет.эк в/сут) | C            | E    |      |  |  |
| Завтрак                     | Каша вязкая молочная из пшеничной крупы, масло сливочное 250/5 | 255                                                                              | 6,9              | 1,07 | 43,27    | 204,28                  | 161         | 229,17                   | 0,71   | 26,1         | 87,19 | 0,21  | 0,31 | 45,9            | 13,92        | 1,7  |      |  |  |
|                             | Сыр порциями                                                   | 15                                                                               | 1,21             | 8,67 | 0,53     | 94,67                   | 4           | 3                        | 0      | 0            | 4     | 0     | 0    | 79,1            | 2,25         | 0,1  |      |  |  |
|                             | Яйцо вареное                                                   | 50                                                                               | 5,08             | 4,6  | 0,28     | 62,84                   | 5           | 22                       | 1      | 4,8          | 76,8  | 0,03  | 0,02 | 100             | 0            | 0,24 |      |  |  |
|                             | Какао с молоком                                                | 200                                                                              | 3,78             | 6,5  | 26       | 125,11                  | 101         | 33,33                    | 0,9    | 15,56        | 71,11 | 0,02  | 0,02 | 0               | 1,33         | 0    |      |  |  |
|                             | Хлеб пшеничный йодированный                                    | 70                                                                               | 5,53             | 2,16 | 25,67    | 193,1                   |             | 12,5                     | 1,89   | 28,54        | 60,9  | 0,09  | 0,05 | 0               | 0            | 0,91 |      |  |  |
|                             | Итого завтрак                                                  | 590                                                                              | 22,5             | 23   | 95,75    | 680                     |             | 300                      | 4,5    | 75           | 300   | 0,35  | 0,4  | 225             | 17,5         | 2,95 |      |  |  |
|                             |                                                                |                                                                                  |                  |      |          |                         |             |                          |        |              |       |       |      |                 |              | 25%  |      |  |  |
|                             | Обед                                                           | Отруец соленый (с 01.11-01.03.)-отруец свежий (с 01.09.-01.11., с 01.03.-31.05.) | 100              | 0,6  | 0,21     | 0,9                     | 12          | 143\28                   | 24     | 0            | 14,7  | 23    | 0,09 | 0,07            | 20           | 1,8  | 0,5  |  |  |
|                             |                                                                | Свекольник, сметана, 250/10                                                      | 260              | 8,26 | 10,58    | 26,24                   | 201,87      | 180                      | 178,31 | 2,22         | 9,85  | 185,6 | 0,15 | 0,23            | 250          | 6,04 | 1,75 |  |  |
|                             |                                                                | Плов с мясом                                                                     | 200              | 16,3 | 20,38    | 51,38                   | 437         | 15                       | 175,6  | 0,9          | 36,2  | 108,9 | 0,09 | 0,1             | 45           | 0,26 | 1,3  |  |  |
| Компот из смеси сухофруктов |                                                                | 200                                                                              | 0,52             | 0,18 | 24,84    | 122,9                   | 113         | 23,4                     | 1,3    | 17           | 23,4  | 0,07  | 0,09 | 0               | 16,4         | 0,2  |      |  |  |
| Хлеб пшеничный йодированный |                                                                | 30                                                                               | 2,37             | 0,3  | 14,49    | 76,23                   |             | 7,19                     | 0,33   | 9,9          | 26,1  | 0,03  | 0,05 | 0               | 0            | 0,39 |      |  |  |
| Хлеб ржаной                 |                                                                | 50                                                                               | 3,45             | 0,55 | 16,2     | 115                     |             | 11,5                     | 1,55   | 17,35        | 53    | 0,06  | 0,06 | 0               | 0            | 0,45 |      |  |  |
| Итого обед                  |                                                                | 840                                                                              | 31,5             | 32,2 | 134,05   | 965                     |             | 420                      | 6,3    | 105          | 420   | 0,49  | 0,6  | 315             | 24,5         | 4,59 |      |  |  |
|                             |                                                                |                                                                                  |                  |      |          |                         |             |                          |        |              |       |       |      |                 | 35%          |      |      |  |  |
| Полдник                     |                                                                | Сок фруктовый                                                                    | 200              | 0,9  | 0        | 5                       | 75          | 115                      | 35,4   | 0,5          | 7,9   | 12,6  | 0,02 | 0,06            | 30           | 2    | 0,2  |  |  |
|                             |                                                                | Фрукты свежие                                                                    | 125              | 0,4  | 0,4      | 3,8                     | 47          |                          | 36     | 0,6          | 7     | 45,3  | 0,03 | 0,02            | 35           | 4    | 0,16 |  |  |
|                             | Булочка "Майская"                                              | 55                                                                               | 7,7              | 8,8  | 29,5     | 137                     |             | 48,6                     | 0,7    | 15,1         | 62,1  | 0,09  | 0,02 | 25              | 1            | 0,6  |      |  |  |
|                             | Итого полдник                                                  | 380                                                                              | 9                | 9,2  | 38,3     | 259                     |             | 120                      | 1,8    | 30           | 120   | 0,14  | 0,1  | 90              | 7            | 0,96 |      |  |  |
|                             |                                                                |                                                                                  |                  |      |          |                         |             |                          |        |              |       |       |      |                 |              | 10%  |      |  |  |
| Итого День                  |                                                                | 1810                                                                             | 63               | 64,4 | 268,1    | 1904                    |             | 840                      | 12,6   | 210          | 840   | 0,98  | 1,1  | 630             | 49           | 8,5  |      |  |  |
|                             |                                                                |                                                                                  |                  |      |          |                         |             |                          |        |              |       |       |      |                 |              |      | 70%  |  |  |

Неделя: Третья

День: Вторник

Вариант № 14

| Неделя: Третья |                                              |                          |                  | День: Вторник |          |                         |             | Витамины, мг             |      |        |       |      |      |              |       |      |     |  |  |
|----------------|----------------------------------------------|--------------------------|------------------|---------------|----------|-------------------------|-------------|--------------------------|------|--------|-------|------|------|--------------|-------|------|-----|--|--|
| Принем пищи    | Наименование блюда                           | Вес блюда                | Пищевые вещества |               |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Минеральные вещества, мг |      |        |       |      |      | Витамины, мг |       |      |     |  |  |
|                |                                              |                          | Белки            | Жиры          | Углеводы |                         |             | Ca                       | Fe   | Mg     | P     | B1   | B2   | Алр.экв /сут | C     | E    |     |  |  |
| Завтрак        | Кнедли из птицы с рисом,сыром,соус сметанный | 120                      | 7,61             | 17,17         | 10,73    | 252,57                  | 301         | 62,2                     | 1    | 23,3   | 93,1  | 0,09 | 0,11 | 128,1        | 3,45  | 0,4  |     |  |  |
|                | Макаронные изделия отварные ,                | 185                      | 8,83             | 3,65          | 44,35    | 172,33                  | 52          | 211,1                    | 1,25 | 20,76  | 141,1 | 0,17 | 0,24 | 96,9         | 1,22  | 0,95 |     |  |  |
|                | Масло сливочное 180/5                        | 205                      | 0,53             | 0,02          | 15       | 62                      | 98          | 14,2                     | 0,36 | 2,4    | 4,9   | 0    | 0    | 0            | 12,83 | 0    |     |  |  |
|                | Чай с сахаром , лимоном 200/5                | 70                       | 5,53             | 2,16          | 25,67    | 193,1                   |             | 12,5                     | 1,89 | 28,54  | 60,9  | 0,09 | 0,05 | 0            | 0     | 0,91 |     |  |  |
|                | Хлеб пшеничный йодированный                  | 580                      | 22,5             | 23            | 95,75    | 680                     |             | 300                      | 4,5  | 75     | 300   | 0,35 | 0,4  | 225          | 17,5  | 2,26 |     |  |  |
|                | Итого завтрак                                |                          |                  |               |          |                         |             |                          |      |        |       |      |      |              |       |      | 25% |  |  |
| Обед           | Салат из моркови отварной                    | 100                      | 2,58             | 6,2           | 5,52     | 60,9                    | 118         | 42                       | 0,32 | 8,9    | 20,3  | 0,01 | 0,01 | 62           | 7,5   | 0,9  |     |  |  |
|                | Суп из овощей                                | 250                      | 3,52             | 6,56          | 11,2     | 163,27                  | 40          | 139,41                   | 1,75 | 19,8   | 110,7 | 0,07 | 0,11 | 107          | 3,8   | 1,4  |     |  |  |
|                | Рыба тушеная в томате с овощами              | 120                      | 15,5             | 10,67         | 31,55    | 242                     | 61          | 146                      | 1,03 | 14,1   | 121   | 0,21 | 0,24 | 96           | 0,6   | 1,6  |     |  |  |
|                | Рис припущенный,масло сливочное180/5         | 185                      | 3,38             | 7,87          | 27,49    | 192,8                   | 54          | 41,6                     | 1,02 | 17,4   | 67    | 0,1  | 0,1  | 50           | 2     | 0,15 |     |  |  |
|                | Сок фруктовый                                | 200                      | 0,7              | 0,05          | 27,6     | 114,8                   | 115         | 32,3                     | 0,3  | 17,5   | 21,9  | 0,01 | 0,03 | 0            | 10,6  | 1    |     |  |  |
|                | Хлеб пшеничный йодированный                  | 30                       | 2,37             | 0,3           | 14,49    | 76,23                   |             | 7,19                     | 0,33 | 9,9    | 26,1  | 0,03 | 0,05 | 0            | 0     | 0,39 |     |  |  |
|                | Хлеб ржаной                                  | 50                       | 3,45             | 0,55          | 16,2     | 115                     |             | 11,5                     | 1,55 | 17,35  | 53    | 0,06 | 0,06 | 0            | 0     | 0,45 |     |  |  |
|                | Итого обед                                   | 935                      | 31,5             | 32,2          | 134,05   | 965                     |             | 420                      | 6,3  | 104,95 | 420   | 0,49 | 0,6  | 315          | 24,5  | 5,89 |     |  |  |
|                |                                              |                          |                  |               |          |                         |             |                          |      |        |       |      |      |              |       |      | 35% |  |  |
|                | Полдник                                      | Кисло-молочная продукция | 200              | 6,8           | 6,5      | 11,9                    | 126         |                          | 83   | 0,8    | 18,5  | 82   | 0,1  | 0,04         | 52    | 2,94 | 0   |  |  |
|                | Фрукты свежие                                | 125                      | 0,4              | 0,4           | 3,8      | 47                      |             | 36                       | 0,6  | 7      | 21    | 0,03 | 0,02 | 35           | 4     | 0,16 |     |  |  |
|                | Творожник сдобный                            | 55                       | 1,8              | 2,3           | 22,6     | 86                      |             | 1                        | 0,4  | 4,5    | 17    | 0,01 | 0,04 | 3            | 0,06  | 0,26 |     |  |  |
|                | Итого полдник                                | 380                      | 9                | 9,2           | 38,3     | 259                     |             | 120                      | 1,8  | 30     | 120   | 0,14 | 0,1  | 90           | 7     | 0,42 |     |  |  |
|                |                                              |                          |                  |               |          |                         |             |                          |      |        |       |      |      |              |       | 10%  |     |  |  |
|                | Итого День                                   | 1895                     | 63               | 64,4          | 268,1    | 1904                    |             | 840                      | 12,6 | 209,95 | 840   | 0,98 | 1,1  | 630          | 49    | 8,57 |     |  |  |
|                |                                              |                          |                  |               |          |                         |             |                          |      |        |       |      |      |              |       | 70%  |     |  |  |



Неделя: Третья

День: Среда

Вариант № 15

| Примем пищи | Наименование блюда                                       | Вес блюда   | Пищевые вещества |             |               | Энергетическая ценность | № рецептуры | Минеральные вещества, мг |             |            |            |             |            | Витамины, мг  |             |             |            |  |
|-------------|----------------------------------------------------------|-------------|------------------|-------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------------------|-------------|------------|------------|-------------|------------|---------------|-------------|-------------|------------|--|
|             |                                                          |             | Белки            | Жиры        | Углеводы      |                         |             | Ca                       | Fe          | Mg         | P          | B1          | B2         | A(ретинол/УТ) | C           | E           |            |  |
| Завтрак     |                                                          |             |                  |             |               |                         |             |                          |             |            |            |             |            |               |             |             |            |  |
|             | Запеканка творожная с морковью, молоком сгущенное 230/50 | 280         | 16,9             | 20,82       | 55,08         | 426,9                   | 8           | 276,4                    | 2,33        | 45,06      | 236,3      | 0,26        | 0,35       | 225           | 17,47       | 1,46        |            |  |
|             | Чай с сахаром                                            | 200         | 0,07             | 0,02        | 15            | 60                      | 97          | 11,1                     | 0,28        | 1,4        | 2,8        | 0           | 0          | 0             | 0,03        | 0           |            |  |
|             | Хлеб пшеничный йодированный                              | 70          | 5,53             | 2,16        | 25,67         | 193,1                   |             | 12,5                     | 1,89        | 28,54      | 60,9       | 0,09        | 0,05       | 0             | 0           | 0,91        |            |  |
|             | <b>Итого завтрак</b>                                     | <b>550</b>  | <b>22,5</b>      | <b>23</b>   | <b>95,75</b>  | <b>680</b>              |             | <b>300</b>               | <b>4,5</b>  | <b>75</b>  | <b>300</b> | <b>0,35</b> | <b>0,4</b> | <b>225</b>    | <b>17,5</b> | <b>2,37</b> | <b>25%</b> |  |
| Обед        |                                                          |             |                  |             |               |                         |             |                          |             |            |            |             |            |               |             |             |            |  |
|             | Морская капуста, тушенная с овощами                      | 100         | 1,86             | 5,22        | 7,87          | 62                      | 17          | 22,9                     | 0,8         | 24         | 16,6       | 0,04        | 0,06       | 45            | 0,96        | 1,1         |            |  |
|             | Суп картофельный с бобовыми/горохом/                     | 250         | 3,89             | 7,03        | 11,79         | 199,47                  | 47          | 96,51                    | 1,27        | 7,85       | 104,2      | 0,07        | 0,06       | 25            | 4,4         | 0,3         |            |  |
|             | Рагу из птицы с картофелем                               | 200         | 19,33            | 18,8        | 54,9          | 404,1                   | 74          | 260,6                    | 1,75        | 42,5       | 216,7      | 0,28        | 0,32       | 245           | 3,5         | 2,5         |            |  |
|             | Напиток из плодов шиповника                              | 200         | 0,6              | 0,3         | 28,8          | 108,2                   | 103         | 21,3                     | 0,6         | 3,4        | 3,4        | 0,01        | 0,05       | 0             | 15,64       | 0           |            |  |
|             | Хлеб пшеничный йодированный                              | 30          | 2,37             | 0,3         | 14,49         | 76,23                   |             | 7,19                     | 0,33        | 9,9        | 26,1       | 0,03        | 0,05       | 0             | 0           | 0,39        |            |  |
|             | Хлеб ржаной                                              | 50          | 3,45             | 0,55        | 16,2          | 115                     |             | 11,5                     | 1,55        | 17,35      | 53         | 0,06        | 0,06       | 0             | 0           | 0,45        |            |  |
|             | <b>Итого обед</b>                                        | <b>830</b>  | <b>31,5</b>      | <b>32,2</b> | <b>134,05</b> | <b>965</b>              |             | <b>420</b>               | <b>6,3</b>  | <b>105</b> | <b>420</b> | <b>0,49</b> | <b>0,6</b> | <b>315</b>    | <b>24,5</b> | <b>4,74</b> | <b>35%</b> |  |
| Полдник     |                                                          |             |                  |             |               |                         |             |                          |             |            |            |             |            |               |             |             |            |  |
|             | Сок фруктовый                                            | 200         | 0,9              | 0           | 5             | 75                      | 115         | 35,4                     | 0,5         | 7,9        | 55,9       | 0,02        | 0,06       | 30            | 2           | 0,2         |            |  |
|             | Фрукты свежие                                            | 125         | 0,4              | 0,4         | 3,8           | 47                      |             | 36                       | 0,6         | 7          | 2          | 0,03        | 0,02       | 35            | 4           | 0,16        |            |  |
|             | Слойка кондитерская                                      | 55          | 7,7              | 8,8         | 29,5          | 137                     |             | 48,6                     | 0,7         | 15,1       | 62,1       | 0,09        | 0,02       | 25            | 1           | 0,6         |            |  |
|             | <b>Итого полдник</b>                                     | <b>380</b>  | <b>9</b>         | <b>9,2</b>  | <b>38,3</b>   | <b>259</b>              |             | <b>120</b>               | <b>1,8</b>  | <b>30</b>  | <b>120</b> | <b>0,14</b> | <b>0,1</b> | <b>90</b>     | <b>7</b>    | <b>0,96</b> | <b>10%</b> |  |
|             |                                                          |             |                  |             |               |                         |             |                          |             |            |            |             |            |               |             |             |            |  |
|             | <b>Итого День</b>                                        | <b>1760</b> | <b>63</b>        | <b>64,4</b> | <b>268,1</b>  | <b>1904</b>             |             | <b>840</b>               | <b>12,6</b> | <b>210</b> | <b>840</b> | <b>0,98</b> | <b>1,1</b> | <b>630</b>    | <b>49</b>   | <b>8,07</b> | <b>70%</b> |  |

Неделя: Третья

День: Четверг

Вариант № 16

| Неделя: Третья              |                                    |                                           | День: Четверг    |       |          | Вариант № 16               |             |                          | Витамины, мг |       |       |       |      |                    |       |       |      |  |  |  |
|-----------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------|------------------|-------|----------|----------------------------|-------------|--------------------------|--------------|-------|-------|-------|------|--------------------|-------|-------|------|--|--|--|
| Прим<br>пищи                | Наименование блюда                 | Вес блюда                                 | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры | Минеральные вещества, мг |              |       |       |       |      | Витамины, мг       |       |       |      |  |  |  |
|                             |                                    |                                           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |             | Ca                       | Fe           | Mg    | P     | B1    | B2   | А(рет.эк<br>в/сут) | C     | E     |      |  |  |  |
| Завтрак                     | Птица запеченная, соус сметанный   | 120                                       | 11,15            | 17,31 | 27,57    | 265,84                     | 22          | 117,83                   | 1,05         | 16,46 | 86,5  | 0,03  | 0,02 | 140,7              | 0,1   | 0,33  |      |  |  |  |
|                             | Макаронные изделия отварные        | 180                                       | 2,22             | 0,86  | 13,31    | 65,86                      | 52          | 11                       | 0,76         | 5,5   | 31    | 0,2   | 0,3  | 84,3               | 15,93 | 1,07  |      |  |  |  |
|                             | Кофейный напиток с молоком         | 200                                       | 3,6              | 2,67  | 29,2     | 155,2                      | 105         | 158,67                   | 0,8          | 24,5  | 121,6 | 0,03  | 0,03 | 0                  | 1,47  | 0     |      |  |  |  |
|                             | Хлеб пшеничный йодированный        | 70                                        | 5,53             | 2,16  | 25,67    | 193,1                      |             | 12,5                     | 1,89         | 28,54 | 60,9  | 0,09  | 0,05 | 0                  | 0     | 0,91  |      |  |  |  |
|                             | Итого завтрак                      | 570                                       | 22,5             | 23    | 95,75    | 680                        |             | 300                      | 4,5          | 75    | 300   | 0,35  | 0,4  | 225                | 17,5  | 2,31  |      |  |  |  |
|                             |                                    |                                           |                  |       |          |                            |             |                          |              |       |       |       |      |                    |       | 25%   |      |  |  |  |
|                             | Обед                               | Салат "Степной"                           | 100              | 1,94  | 4,83     | 3,44                       | 99,52       | 147                      | 42           | 0,3   | 8     | 19,5  | 0,13 | 0,01               | 68    | 4,1   | 1,8  |  |  |  |
|                             |                                    | Суп картофельный с крупой                 | 250              | 6,85  | 8,94     | 13,65                      | 141,61      | 38                       | 191,91       | 1,97  | 25,55 | 197,1 | 0,18 | 0,29               | 73    | 1,5   | 1,97 |  |  |  |
|                             |                                    | Капуста тушеная с мясом                   | 200              | 16,37 | 17,4     | 51,43                      | 429,74      | 48                       | 144          | 1,25  | 27,2  | 100,9 | 0,07 | 0,15               | 174   | 1,11  | 0,2  |  |  |  |
|                             |                                    | Компот из свежемороженных ягод\смородины\ | 200              | 0,52  | 0,18     | 34,84                      | 102,9       | 150                      | 23,4         | 0,9   | 17    | 23,4  | 0,02 | 0,04               | 0     | 17,79 | 0,39 |  |  |  |
| Хлеб пшеничный йодированный |                                    | 30                                        | 2,37             | 0,3   | 14,49    | 76,23                      |             | 7,19                     | 0,33         | 9,9   | 26,1  | 0,03  | 0,05 | 0                  | 0     | 0,45  |      |  |  |  |
| Хлеб ржаной                 |                                    | 50                                        | 3,45             | 0,55  | 16,2     | 115                        |             | 11,5                     | 1,55         | 17,35 | 53    | 0,06  | 0,06 | 0                  | 0     | 5,81  |      |  |  |  |
| Итого обед                  |                                    | 830                                       | 31,5             | 32,2  | 134,05   | 965                        |             | 420                      | 6,3          | 105   | 420   | 0,49  | 0,6  | 315                | 24,5  | 35%   |      |  |  |  |
|                             |                                    |                                           |                  |       |          |                            |             |                          |              |       |       |       |      |                    |       |       |      |  |  |  |
| Полдник                     |                                    | Кисело-молочная продукция                 | 200              | 6,8   | 6,5      | 11,9                       | 126         |                          | 83           | 0,8   | 18,5  | 82    | 0,06 | 0,06               | 52    | 2,4   | 0    |  |  |  |
|                             |                                    | Фрукты свежие                             | 125              | 0,4   | 0,4      | 3,8                        | 47          |                          | 36           | 0,6   | 7     | 21    | 0,03 | 0,02               | 35    | 4     | 0,16 |  |  |  |
|                             | Пирожное песочное "По-американски" | 50                                        | 1,8              | 2,3   | 22,6     | 86                         |             | 1                        | 0,4          | 4,5   | 17    | 0,05  | 0,02 | 3                  | 0,6   | 0,42  |      |  |  |  |
|                             | Итого полдник                      | 375                                       | 9                | 9,2   | 38,3     | 259                        |             | 120                      | 1,8          | 30    | 120   | 0,14  | 0,1  | 90                 | 7     | 10%   |      |  |  |  |
|                             | Итого День                         | 1775                                      | 63               | 64,4  | 268,1    | 1904                       |             | 840                      | 12,6         | 210   | 840   | 0,98  | 1,1  | 630                | 49    | 8,54  |      |  |  |  |
|                             |                                    |                                           |                  |       |          |                            |             |                          |              |       |       |       |      |                    |       | 70%   |      |  |  |  |



Неделя: Третья

День: Пятница

Вариант № 17

| Прием пищи | Наименование блюда                                | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Минеральные вещества, мг |      |       |        |      |      |                  | Витамины, мг |      |  |  |
|------------|---------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|--------------------------|------|-------|--------|------|------|------------------|--------------|------|--|--|
|            |                                                   |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             | Са                       | Fe   | Mg    | P      | B1   | B2   | А(рет. экв./с γ) | C            | E    |  |  |
| Завтрак    | Биточки мясные, соус томатный 100\30              | 130       | 13               | 14,33 | 18,8     | 220,8                   | 111         | 234,53                   | 0,72 | 27,67 | 170    | 0,18 | 0,06 | 104,67           | 2,8          | 0,93 |  |  |
|            | Каша рассыпчатая гречневая, масло сливочное 180/5 | 185       | 3,44             | 6,49  | 36,28    | 204,1                   | 60          | 38,77                    | 1,53 | 16,39 | 64,2   | 0,08 | 0,29 | 120,33           | 0,5          | 0,4  |  |  |
|            | Чай с сахаром ,лимоном 200/5                      | 205       | 0,53             | 0,02  | 15       | 62                      | 98          | 14,2                     | 0,36 | 2,4   | 4,9    | 0    | 0    | 0                | 14,2         | 0    |  |  |
|            | Хлеб пшеничный йодированный                       | 70        | 5,53             | 2,16  | 25,67    | 193,1                   |             | 12,5                     | 1,89 | 28,54 | 60,9   | 0,09 | 0,05 | 0                | 0            | 0,91 |  |  |
|            | Итого завтрак                                     | 590       | 22,5             | 23    | 95,75    | 680                     |             | 300                      | 4,5  | 75    | 300    | 0,35 | 0,4  | 225              | 17,5         | 2,24 |  |  |
|            |                                                   |           |                  |       |          |                         |             |                          |      |       |        |      |      |                  |              | 25%  |  |  |
| Обед       | Салат из свеклы с сыром                           | 100       | 1,31             | 5,16  | 12,11    | 58,1                    | 141         | 29,4                     | 0,9  | 9,7   | 37,13  | 0,06 | 0,04 | 25               | 8,56         | 0,32 |  |  |
|            | Щи из свежей капусты, картофеля,сметаной, 250/10  | 260       | 3,67             | 3,94  | 11,8     | 136,07                  | 36          | 147,1                    | 0,52 | 17,4  | 124,69 | 0,09 | 0,08 | 45               | 12,14        | 1,1  |  |  |
|            | Поджарка из рыбы                                  | 120       | 12,9             | 14,7  | 25,9     | 252,7                   | 129         | 167,8                    | 1,2  | 23    | 128,28 | 0,2  | 0,2  | 245              | 1,1          | 0,8  |  |  |
|            | Картофельное пюре                                 | 180       | 7,1              | 7,5   | 25,95    | 212,1                   | 53          | 25                       | 1,3  | 15    | 28,9   | 0,04 | 0,08 | 0                | 1,1          | 1,9  |  |  |
|            | Компот из смеси сухофруктов                       | 200       | 0,7              | 0,05  | 27,6     | 114,8                   | 113         | 32,3                     | 0,5  | 17,5  | 21,9   | 0,01 | 0,06 | 0                | 1,6          | 1    |  |  |
|            | Хлеб пшеничный йодированный                       | 30        | 2,37             | 0,3   | 14,49    | 76,23                   |             | 6,9                      | 0,33 | 9,9   | 26,1   | 0,03 | 0,08 | 0                | 0            | 0,39 |  |  |
|            | Хлеб ржаной                                       | 50        | 3,45             | 0,55  | 16,2     | 115                     |             | 11,5                     | 1,55 | 12,5  | 53     | 0,06 | 0,06 | 0                | 0            | 0,45 |  |  |
|            | Итого обед                                        | 940       | 31,5             | 32,2  | 134,05   | 965                     |             | 420                      | 6,3  | 105   | 420    | 0,49 | 0,6  | 315              | 24,5         | 5,96 |  |  |
|            |                                                   |           |                  |       |          |                         |             |                          |      |       |        |      |      |                  |              | 35%  |  |  |
| Полдник    |                                                   |           |                  |       |          |                         |             |                          |      |       |        |      |      |                  |              |      |  |  |
|            | Сок фруктовый                                     | 200       | 5,5              | 5,2   | 7,1      | 102                     | 115         | 73                       | 0,2  | 13,5  | 72     | 0,02 | 0,01 | 32               | 1,4          | 0    |  |  |
|            | Фрукты свежие                                     | 125       | 0,4              | 0,4   | 3,8      | 47                      |             | 36                       | 0,6  | 7     | 21     | 0,03 | 0,02 | 35               | 4            | 0,16 |  |  |
|            | Пирожное "Песочное кольцо"                        | 50        | 3,1              | 3,6   | 27,4     | 110                     |             | 11                       | 1    | 9,5   | 27     | 0,09 | 0,07 | 23               | 1,6          | 0,26 |  |  |
|            | Итого полдник                                     | 375       | 9                | 9,2   | 38,3     | 259                     |             | 120                      | 1,8  | 30    | 120    | 0,14 | 0,1  | 90               | 7            | 0,42 |  |  |
|            |                                                   |           |                  |       |          |                         |             |                          |      |       |        |      |      |                  |              | 10%  |  |  |
|            | Итого День                                        | 1905      | 63               | 64,4  | 266,1    | 1904                    |             | 840                      | 12,6 | 210   | 840    | 0,98 | 1,1  | 630              | 49           | 8,62 |  |  |
|            |                                                   |           |                  |       |          |                         |             |                          |      |       |        |      |      |                  |              | 70%  |  |  |

Неделя: Третья

День: Суббота

Вариант № 18

| Прием пищи | Наименование блюда                                                                 | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Минеральные вещества, мг |      |       |       |      |      |                  | Витамины, мг |      |     |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|--------------------------|------|-------|-------|------|------|------------------|--------------|------|-----|
|            |                                                                                    |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             | Ca                       | Fe   | Mg    | P     | B1   | B2   | A(ретинол в/сут) | C            | E    |     |
| Завтрак    | Пельмени мясные отварные из п\ф промышленного производства, масло сливочное 270/10 | 280       | 16,9             | 20,82 | 55,08    | 406,9                   | 151         | 276,4                    | 2,33 | 45,06 | 226,3 | 0,17 | 0,3  | 210              | 17,47        | 1,1  |     |
|            | Чай с сахаром, с молоком                                                           | 200       | 0,07             | 0,02  | 15       | 80                      | 100         | 11,1                     | 0,28 | 1,4   | 12,8  | 0,07 | 0,05 | 15               | 0,03         | 0    |     |
|            | Хлеб пшеничный йодированный                                                        | 70        | 5,53             | 2,16  | 25,67    | 193,1                   |             | 12,5                     | 1,89 | 28,54 | 60,9  | 0,09 | 0,05 | 0                | 0            | 0,91 |     |
|            | Итого завтрак                                                                      | 550       | 22,5             | 23    | 95,75    | 680                     |             | 300                      | 4,5  | 75    | 300   | 0,35 | 0,4  | 225              | 17,5         | 2,01 |     |
| Обед       |                                                                                    |           |                  |       |          |                         |             |                          |      |       |       |      |      |                  |              |      | 25% |
|            | Салат "Витаминный"                                                                 | 100       | 0,67             | 4,9   | 2        | 70,6                    | 142         | 21,1                     | 0,3  | 7,5   | 15,1  | 0,17 | 0,1  | 52               | 4,1          | 0,8  |     |
|            | Суп картофельный с крупой с мясными фрикадельками 250/20                           | 270       | 10,39            | 10,85 | 15,59    | 158,47                  | 41          | 141,2                    | 1,8  | 26,1  | 75,6  | 0,05 | 0,16 | 117              | 2,88         | 0,8  |     |
|            | Печень тушенная в соусе                                                            | 120       | 9,92             | 9,9   | 29,17    | 228,3                   | 190         | 144,7                    | 1,05 | 26,8  | 171   | 0,06 | 0,08 | 119              | 1            | 1,2  |     |
|            | Каша рассыпчатая из крупы перловой,масло сливочное180\5                            | 185       | 3,8              | 5,7   | 38,6     | 240,1                   | 160         | 82                       | 0,77 | 15    | 66,6  | 0,1  | 0,1  | 27               | 0,92         | 1,8  |     |
|            | Сок фруктовый                                                                      | 200       | 0,9              | 0     | 18       | 76,3                    | 115         | 12,6                     | 0,5  | 7,2   | 12,6  | 0,02 | 0,02 | 0                | 15,6         | 0,67 |     |
|            | Хлеб пшеничный йодированный                                                        | 30        | 2,37             | 0,3   | 14,49    | 76,23                   |             | 6,9                      | 0,33 | 9,9   | 26,1  | 0,03 | 0,08 | 0                | 0            | 0,39 |     |
|            | Хлеб ржаной                                                                        | 50        | 3,45             | 0,55  | 16,2     | 115                     |             | 11,5                     | 1,55 | 12,5  | 53    | 0,06 | 0,06 | 0                | 0            | 0,45 |     |
|            | Итого обед                                                                         | 955       | 31,5             | 32,2  | 134,05   | 965                     |             | 420                      | 6,3  | 105   | 420   | 0,49 | 0,6  | 315              | 24,5         | 6,11 |     |
| Полдник    |                                                                                    |           |                  |       |          |                         |             |                          |      |       |       |      |      |                  |              |      | 35% |
|            | Кисло-молочная продукция                                                           | 200       | 6,8              | 6,5   | 11,9     | 126                     |             | 83                       | 0,8  | 18,5  | 82    | 0,04 | 0,06 | 52               | 2            | 0    |     |
|            | Фрукты свежие                                                                      | 125       | 0,4              | 0,4   | 3,8      | 47                      |             | 36                       | 0,6  | 7     | 21    | 0,03 | 0,02 | 35               | 4            | 0,16 |     |
|            | Кекс творожный                                                                     | 50        | 1,8              | 2,3   | 22,6     | 86                      |             | 1                        | 0,4  | 4,5   | 17    | 0,07 | 0,02 | 3                | 1            | 0,26 |     |
|            | Итого полдник                                                                      | 375       | 9                | 9,2   | 38,3     | 259                     |             | 120                      | 1,8  | 30    | 120   | 0,14 | 0,1  | 90               | 7            | 0,42 |     |
|            |                                                                                    |           |                  |       |          |                         |             |                          |      |       |       |      |      |                  |              |      | 10% |
|            | Итого День                                                                         | 1880      | 63               | 64,4  | 268,1    | 1904                    |             | 840                      | 12,6 | 210   | 840   | 0,98 | 1,1  | 630              | 49           | 8,54 | 70% |