



Директор МАОУ "Лицей №7"

Трубина Т.Д.

2026 г.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ЛАГЕРЯ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ 2026 г.  
столовой МАОУ "ЛИЦЕЙ №7"**

МАОУ "Лицей №7"

2026 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МАОУ "Лицей №7"



Трубина Т.Д.

\_\_\_\_\_ 2026 г.

**РЕЖИМ ПИТАНИЯ**

|       |       |         |
|-------|-------|---------|
| 9:00  | 9:30  | Завтрак |
| 12:00 | 12:30 | Обед    |
| 14:00 | 14:30 | Полдник |

**Поставщики продуктов питания в МАОУ "Лицей №7" г.Бердска на 2026 г.**

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Наименование<br/>поставщиков</b>    | <b>Адрес поставщиков</b>                                                         | <b>ОГРН, контактный<br/>телефон поставщиков</b>              | <b>Поставляемые продукты питания</b>                                                                     |
|------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                | <b>АО "Бердский<br/>хлебокомбинат"</b> | 633010, НСО, г.Бердск,<br>ул.Первомайская, д.3                                   | огрн 1025404720263,<br>тел.+7 (383-41) 3-08-06,<br>212-55-44 | Хлеб пшеничный 1с, батон 1с, хлеб "Подсолнечный"                                                         |
| 2                | <b>ООО "Престиж"</b>                   | 630071, г.Новосибирск,<br>ул.Сибсельмашевская, д.26А                             | огрн 1155476048254,<br>тел.285-44-26                         | Молочные, кисломолочные продукты, птица охлажденная, яйцо,<br>говядина, рыба, крупы, бакалея, сухофрукты |
| 3                | <b>ООО "Торговый дом<br/>Милкград"</b> | 633220, г. Новосибирск, ул.Степная<br>25/1, офис 306                             | огрн 1065472006753, тел.<br>+7-383-07-00                     | Творог, сыр, молоко, сметана, масло сливочное                                                            |
| 4                | <b>ИП Дегтярева Е.В.</b>               | 630553, НСО, село Новолуговое,<br>ул.Солнечная, д.9, кв.1                        | ОГНИП 321547600011162,<br>тел.8-923-132-9352                 | Здоровые батончики, хлебцы, печенье                                                                      |
| 5                | <b>ООО "Фруктлайт"</b>                 | 630088, Россия, Новосибирская область,<br>г.Новосибирск, проезд Северный, д.11/1 | ОГРН 1255400001450 от<br>21.01.2025, тел.8-913-008-<br>8981  | Корнеплоды, овощи, фрукты свежие, зелень                                                                 |
| 6                | <b>ИП Дозорцев О.Е.</b>                | 127591, г.Москва, Керамический проезд<br>53, корпус 1                            | огрн 323547600159854,<br>тел.8-913-710-2361                  | Кондитерские изделия                                                                                     |
| 7                | <b>ИП Навоян И.Г.</b>                  | г.Бердск, НОС Мичуринец, д.70                                                    | огрн 323547600159854,<br>тел.8-913-710-2361                  | Выпечка                                                                                                  |

День: 1, понедельник  
 Неделя: первая  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |              |             |             | Минеральные вещества, мг |               |              |             |
|--------|---------------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|
|        |                                             |                 | белки               | жиры         | углеводы     |                               | В1           | С            | А           | Е           | Ca                       | P             | Mg           | Fe          |
|        | <b>ЗАВТРАК 9:00 - 9:30</b>                  |                 | <b>19,20</b>        | <b>17,48</b> | <b>87,22</b> | <b>585,40</b>                 | <b>0,20</b>  | <b>2,08</b>  | <b>0,11</b> | <b>0,84</b> | <b>474,00</b>            | <b>446,00</b> | <b>78,60</b> | <b>3,46</b> |
| 268    | <b>Каша рисовая молочная жидкая</b>         | <b>200</b>      | <b>5,54</b>         | <b>8,62</b>  | <b>32,40</b> | <b>229,40</b>                 | <b>0,06</b>  | <b>1,54</b>  | <b>0,05</b> | <b>0,18</b> | <b>143,40</b>            | <b>151,80</b> | <b>31,60</b> | <b>0,44</b> |
|        | Крупа рисовая                               | 25              | 0,05                | 0,15         | 11,10        | 49,95                         | 0,01         | 0,00         | 0,00        | 0,06        | 1,20                     | 22,50         | 7,50         | 0,15        |
|        | Масло сливочное                             | 5               | 0,13                | 6,15         | 0,17         | 56,60                         | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 2,90                     | 0,00          | 0,00         | 0,03        |
|        | Сахарный песок                              | 5               | 0,00                | 0,00         | 4,99         | 18,95                         | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,15                     | 0,00          | 0,00         | 0,02        |
|        | Вода                                        | 58              | 0,00                | 0,00         | 0,00         | 0,00                          | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 3,15                     | 0,00          | 0,70         | 0,00        |
|        | Молоко                                      | 118             | 2,96                | 3,26         | 4,79         | 61,20                         | 0,04         | 1,33         | 0,00        | 0,00        | 122,40                   | 0,00          | 0,00         | 0,10        |
| 100    | <b>Сыр сычужный твердый порциями</b>        | <b>20</b>       | <b>5,12</b>         | <b>5,22</b>  | <b>0,00</b>  | <b>68,60</b>                  | <b>0,01</b>  | <b>0,14</b>  | <b>0,05</b> | <b>0,10</b> | <b>180,00</b>            | <b>118,00</b> | <b>10,00</b> | <b>0,18</b> |
|        | Сыр "Российский"                            | 20              | 5,12                | 5,22         | 0,00         | 68,60                         | 0,01         | 0,14         | 0,05        | 0,10        | 180,00                   | 118,00        | 10,00        | 0,18        |
| 500    | <b>Кофейный напиток на сгущенном молоке</b> | <b>200</b>      | <b>2,90</b>         | <b>2,00</b>  | <b>20,90</b> | <b>113,00</b>                 | <b>0,02</b>  | <b>0,40</b>  | <b>0,01</b> | <b>0,00</b> | <b>129,00</b>            | <b>87,00</b>  | <b>13,00</b> | <b>0,80</b> |
|        | Кофейный напиток                            | 5               | 0,70                | 0,70         | 0,75         | 12,40                         | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00                     | 0,00          | 0,00         | 0,00        |
|        | Вода                                        | 190             | 0,00                | 0,00         | 0,00         | 0,00                          | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 5,40                     | 0,00          | 1,20         | 0,00        |
|        | Молоко цельное сгущенное с сахаром          | 40              | 2,20                | 1,30         | 20,15        | 100,60                        | 0,02         | 0,40         | 0,01        | 0,00        | 123,60                   | 87,00         | 11,80        | 0,80        |
| 111    | <b>Батон нарезной</b>                       | <b>40</b>       | <b>3,00</b>         | <b>1,16</b>  | <b>20,56</b> | <b>104,80</b>                 | <b>0,04</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>7,60</b>              | <b>26,00</b>  | <b>5,20</b>  | <b>0,48</b> |
|        | Батон нарезной                              | 40              | 3,00                | 1,16         | 20,56        | 104,80                        | 0,04         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 7,60                     | 26,00         | 5,20         | 0,48        |
| 109    | <b>Хлеб ржаной</b>                          | <b>40</b>       | <b>2,64</b>         | <b>0,48</b>  | <b>13,36</b> | <b>69,60</b>                  | <b>0,07</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,56</b> | <b>14,00</b>             | <b>63,20</b>  | <b>18,80</b> | <b>1,56</b> |
|        | Хлеб подсолнечный                           | 40              | 2,64                | 0,48         | 13,36        | 69,60                         | 0,07         | 0,00         | 0,00        | 0,56        | 14,00                    | 63,20         | 18,80        | 1,56        |
|        | <b>ОБЕД 12:00 - 12:30</b>                   |                 | <b>50,60</b>        | <b>52,84</b> | <b>78,20</b> | <b>822,46</b>                 | <b>0,60</b>  | <b>69,98</b> | <b>0,04</b> | <b>1,91</b> | <b>188,95</b>            | <b>381,66</b> | <b>96,76</b> | <b>9,42</b> |
| 353    | <b>Сельдь с луком</b>                       | <b>100</b>      | <b>9,60</b>         | <b>20,30</b> | <b>3,80</b>  | <b>136,00</b>                 | <b>0,03</b>  | <b>3,10</b>  | <b>0,02</b> | <b>0,50</b> | <b>48,00</b>             | <b>161,00</b> | <b>23,00</b> | <b>0,90</b> |
|        | Сельдь с/с                                  | 80              | 9,43                | 15,28        | 2,82         | 86,13                         | 0,02         | 1,90         | 0,02        | 0,48        | 44,28                    | 154,04        | 21,32        | 0,80        |
|        | Лук зеленый или репчатый свежий             | 15              | 0,17                | 0,02         | 0,98         | 4,92                          | 0,01         | 1,20         | 0,00        | 0,02        | 3,72                     | 6,96          | 1,68         | 0,10        |
|        | Масло растительное                          | 5               | 0,00                | 5,00         | 0,00         | 44,95                         | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00                     | 0,00          | 0,00         | 0,00        |
| 135    | <b>Суп из овощей</b>                        | <b>200</b>      | <b>6,17</b>         | <b>3,43</b>  | <b>15,33</b> | <b>92,66</b>                  | <b>0,16</b>  | <b>25,88</b> | <b>0,00</b> | <b>0,10</b> | <b>41,65</b>             | <b>39,18</b>  | <b>16,03</b> | <b>1,76</b> |
|        | Лук репчатый                                | 10              | 0,14                | 0,02         | 0,82         | 4,10                          | 0,01         | 1,00         | 0,00        | 0,02        | 3,10                     | 5,80          | 1,40         | 0,08        |
|        | Картофель                                   | 52              | 0,75                | 0,15         | 6,11         | 28,88                         | 0,05         | 7,50         | 0,00        | 0,04        | 3,75                     | 21,75         | 8,63         | 0,34        |
|        | Капуста белокочанная                        | 20              | 0,68                | 0,04         | 1,76         | 10,50                         | 0,01         | 16,88        | 0,00        | 0,04        | 18,00                    | 11,63         | 6,00         | 0,23        |
|        | Масло сливочное                             | 5               | 0,06                | 3,08         | 0,09         | 28,30                         | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 1,45                     | 0,00          | 0,00         | 0,02        |
|        | Горошек зеленый консервированный            | 8               | 2,53                | 0,13         | 5,86         | 33,30                         | 0,09         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 12,65                    | 0,00          | 0,00         | 1,03        |
|        | Морковь                                     | 10              | 0,13                | 0,01         | 0,69         | 3,50                          | 0,01         | 0,50         | 0,00        | 0,00        | 2,70                     | 0,00          | 0,00         | 0,07        |
|        | Бульон мясной                               | 187,5           | 1,88                | 0,00         | 0,00         | 7,50                          | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00                     | 0,00          | 0,00         | 0,00        |
| 478    | <b>Картофельная запеканка с печенью</b>     | <b>240</b>      | <b>27,95</b>        | <b>28,19</b> | <b>22,67</b> | <b>356,00</b>                 | <b>0,28</b>  | <b>33,00</b> | <b>0,02</b> | <b>0,37</b> | <b>40,30</b>             | <b>110,88</b> | <b>39,93</b> | <b>4,92</b> |
|        | Сухари                                      | 4               | 0,48                | 0,03         | 2,10         | 10,06                         | 0,01         | 0,00         | 0,00        | 0,18        | 7,50                     | 7,50          | 1,50         | 0,06        |
|        | Картофель                                   | 204             | 3,30                | 0,66         | 33,61        | 158,81                        | 0,20         | 33,00        | 0,01        | 0,17        | 16,50                    | 95,70         | 37,95        | 1,49        |

|     |                                                             |     |              |              |               |                |             |              |             |             |               |               |               |              |
|-----|-------------------------------------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
|     | Печень говяжья                                              | 135 | 26,00        | 13,72        | 0,00          | 125,20         | 0,08        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 11,20         | 0,00          | 0,00          | 3,25         |
|     | Масло сливочное                                             | 11  | 0,13         | 7,68         | 0,17          | 70,75          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 2,90          | 0,00          | 0,00          | 0,03         |
|     | Лук репчатый                                                | 17  | 0,51         | 0,50         | 0,03          | 7,85           | 0,00        | 0,00         | 0,01        | 0,02        | 2,20          | 7,68          | 0,48          | 0,10         |
| 518 | Сок фруктовый                                               | 200 | 1,00         | 0,20         | 0,20          | 92,00          | 0,04        | 8,00         | 0,00        | 0,00        | 40,00         | 0,00          | 0,00          | 0,40         |
|     | Сок абрикосовый                                             | 200 | 1,00         | 0,20         | 0,20          | 92,00          | 0,04        | 8,00         | 0,00        | 0,00        | 40,00         | 0,00          | 0,00          | 0,40         |
| 108 | Хлеб пшеничный                                              | 60  | 4,56         | 0,48         | 29,52         | 111,00         | 0,07        | 0,00         | 0,00        | 0,66        | 12,00         | 39,00         | 8,40          | 0,66         |
|     | Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта              | 60  | 4,56         | 0,48         | 29,52         | 111,00         | 0,07        | 0,00         | 0,00        | 0,66        | 12,00         | 39,00         | 8,40          | 0,66         |
| 109 | Хлеб ржаной                                                 | 20  | 1,32         | 0,24         | 6,68          | 34,80          | 0,03        | 0,00         | 0,00        | 0,28        | 7,00          | 31,60         | 9,40          | 0,78         |
|     | Хлеб подсолнечный                                           | 20  | 1,32         | 0,24         | 6,68          | 34,80          | 0,03        | 0,00         | 0,00        | 0,28        | 7,00          | 31,60         | 9,40          | 0,78         |
|     | <b>ПОЛДНИК 14:00 - 14:30</b>                                |     | <b>9,71</b>  | <b>9,80</b>  | <b>42,40</b>  | <b>329,50</b>  | <b>0,23</b> | <b>12,60</b> | <b>0,14</b> | <b>1,60</b> | <b>274,00</b> | <b>261,00</b> | <b>49,00</b>  | <b>3,40</b>  |
| 11  | Булочка "Осенняя"                                           | 50  | 3,51         | 4,40         | 23,00         | 153,50         | 0,12        | 0,00         | 0,10        | 1,40        | 18,00         | 70,00         | 12,00         | 1,00         |
|     | Булочка промышленного производства                          | 50  | 3,51         | 4,40         | 23,00         | 153,50         | 0,12        | 0,00         | 0,10        | 1,40        | 18,00         | 70,00         | 12,00         | 1,00         |
| 515 | Молоко питьевое пастеризованное                             | 200 | 5,80         | 5,00         | 9,60          | 106,00         | 0,08        | 2,60         | 0,04        | 0,00        | 240,00        | 180,00        | 28,00         | 0,20         |
|     | Молоко 2,5% промышленного производства для детского питания | 200 | 5,80         | 5,00         | 9,60          | 106,00         | 0,08        | 2,60         | 0,04        | 0,00        | 240,00        | 180,00        | 28,00         | 0,20         |
| 112 | Фрукты свежие                                               | 100 | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 70,00          | 0,03        | 10,00        | 0,00        | 0,20        | 16,00         | 11,00         | 9,00          | 2,20         |
|     | Яблоки                                                      | 100 | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 70,00          | 0,03        | 10,00        | 0,00        | 0,20        | 16,00         | 11,00         | 9,00          | 2,20         |
|     | <b>Итого за день</b>                                        |     | <b>79,51</b> | <b>80,12</b> | <b>207,82</b> | <b>1737,36</b> | <b>1,03</b> | <b>84,66</b> | <b>0,29</b> | <b>4,35</b> | <b>936,95</b> | <b>1088,7</b> | <b>224,36</b> | <b>16,28</b> |

|                                  | Норма  | Норма, ккал | За день, кк |
|----------------------------------|--------|-------------|-------------|
| ЗАВТРАК                          | 20-25% | 470-587,5   | 585,40      |
| ОБЕД                             | 30-35% | 705-822,5   | 822,46      |
| ПОЛДНИК                          | 10-15% | 235-352,5   | 329,50      |
| Итого за день (2350 ккал - 100%) | 60-75% | 1410-1762,5 | 1737,36     |

| Порции не менее | Фактически масса |
|-----------------|------------------|
| 500 г           | 500 г            |
| 700 г           | 820 г            |
| 300 г           | 350 г            |



|            |                                                |            |              |              |               |                |             |               |             |              |               |               |               |              |
|------------|------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
|            | Вода                                           | 200        | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00           | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 9,00          | 0,01          | 2,00          | 0,00         |
|            | Масло растительное                             | 5          | 0,00         | 4,00         | 0,00          | 24,95          | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,00          | 0,00          | 0,00         |
| <b>404</b> | <b>Птица отварная</b>                          | <b>120</b> | <b>23,57</b> | <b>16,28</b> | <b>0,57</b>   | <b>142,85</b>  | <b>0,08</b> | <b>7,32</b>   | <b>0,12</b> | <b>0,63</b>  | <b>27,31</b>  | <b>191,84</b> | <b>23,49</b>  | <b>1,91</b>  |
|            | Цыплята, бедро, голень куриная                 | 142        | 20,80        | 15,03        | 0,00          | 140,01         | 0,08        | 2,06          | 0,08        | 0,57         | 18,29         | 188,58        | 20,57         | 1,83         |
|            | Морковь                                        | 2,29       | 0,03         | 0,00         | 0,16          | 0,80           | 0,00        | 0,11          | 0,00        | 0,00         | 0,62          | 0,00          | 0,00          | 0,02         |
|            | Лук репчатый                                   | 3,43       | 0,13         | 0,01         | 0,26          | 1,68           | 0,00        | 5,15          | 0,03        | 0,06         | 8,41          | 3,26          | 2,92          | 0,07         |
| <b>294</b> | <b>Макаронны отварные с овощами</b>            | <b>200</b> | <b>4,00</b>  | <b>10,40</b> | <b>30,70</b>  | <b>185,00</b>  | <b>0,19</b> | <b>1,40</b>   | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>35,45</b>  | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b>   | <b>2,30</b>  |
|            | Лук репчатый                                   | 25         | 0,00         | 1,00         | 0,00          | 0,00           | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,00          | 0,00          | 0,00         |
|            | Масло сливочное                                | 10         | 0,16         | 7,38         | 0,20          | 67,92          | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 3,48          | 0,00          | 0,00          | 0,04         |
|            | Масло растительное                             | 2          | 2,53         | 0,13         | 5,86          | 23,30          | 0,09        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 12,65         | 0,00          | 0,00          | 1,03         |
|            | Морковь                                        | 25         | 0,36         | 0,03         | 1,93          | 9,80           | 0,02        | 1,40          | 0,00        | 0,00         | 7,56          | 0,00          | 0,00          | 0,20         |
|            | Макаронные изделия                             | 45         | 1,54         | 1,03         | 24,10         | 107,58         | 0,08        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 11,76         | 0,00          | 0,00          | 1,03         |
| <b>519</b> | <b>Напиток из шиповника</b>                    | <b>200</b> | <b>0,70</b>  | <b>0,30</b>  | <b>22,80</b>  | <b>97,00</b>   | <b>0,01</b> | <b>130,00</b> | <b>0,09</b> | <b>0,34</b>  | <b>16,40</b>  | <b>1,61</b>   | <b>3,90</b>   | <b>0,31</b>  |
|            | Шиповник                                       | 20         | 0,70         | 0,30         | 8,48          | 21,80          | 0,01        | 130,00        | 0,09        | 0,34         | 5,60          | 1,60          | 1,60          | 0,26         |
|            | Сахарный песок                                 | 15         | 0,00         | 0,00         | 14,97         | 56,85          | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,45          | 0,00          | 0,00          | 0,05         |
|            | Вода                                           | 230        | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00           | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 10,35         | 0,01          | 2,30          | 0,00         |
| <b>108</b> | <b>Хлеб пшеничный</b>                          | <b>60</b>  | <b>4,56</b>  | <b>0,48</b>  | <b>29,52</b>  | <b>141,00</b>  | <b>0,07</b> | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b> | <b>0,66</b>  | <b>12,00</b>  | <b>39,00</b>  | <b>8,40</b>   | <b>0,66</b>  |
|            | Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта | 60         | 4,56         | 0,48         | 29,52         | 141,00         | 0,07        | 0,00          | 0,00        | 0,66         | 12,00         | 39,00         | 8,40          | 0,66         |
| <b>109</b> | <b>Хлеб ржаной</b>                             | <b>40</b>  | <b>2,64</b>  | <b>0,48</b>  | <b>13,36</b>  | <b>69,60</b>   | <b>0,07</b> | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b> | <b>0,56</b>  | <b>14,00</b>  | <b>63,20</b>  | <b>18,80</b>  | <b>1,56</b>  |
|            | Хлеб подсолнечный                              | 40         | 2,64         | 0,48         | 13,36         | 69,60          | 0,07        | 0,00          | 0,00        | 0,56         | 14,00         | 63,20         | 18,80         | 1,56         |
|            | <b>ПОЛДНИК 14:00 - 14:30</b>                   |            | <b>31,50</b> | <b>23,29</b> | <b>43,76</b>  | <b>240,00</b>  | <b>0,94</b> | <b>1,31</b>   | <b>9,03</b> | <b>0,80</b>  | <b>383,51</b> | <b>444,50</b> | <b>53,00</b>  | <b>1,16</b>  |
| <b>16</b>  | <b>Творожок</b>                                | <b>150</b> | <b>24,00</b> | <b>18,49</b> | <b>31,01</b>  | <b>122,00</b>  | <b>0,90</b> | <b>0,41</b>   | <b>9,00</b> | <b>0,80</b>  | <b>205,01</b> | <b>308,00</b> | <b>32,00</b>  | <b>1,01</b>  |
|            | Творожок промышленного производства            | 150        | 24,00        | 18,49        | 31,01         | 122,00         | 0,02        | 0,00          | 0,00        | 0,17         | 2,20          | 9,35          | 1,98          | 0,11         |
| <b>517</b> | <b>Йогурт питьевой</b>                         | <b>200</b> | <b>7,50</b>  | <b>4,80</b>  | <b>12,75</b>  | <b>118,00</b>  | <b>0,04</b> | <b>0,90</b>   | <b>0,03</b> | <b>0,00</b>  | <b>178,50</b> | <b>136,50</b> | <b>21,00</b>  | <b>0,15</b>  |
|            | Йогурт 2,5% жирности                           | 200        | 7,50         | 4,80         | 12,75         | 118,00         | 0,04        | 0,90          | 0,03        | 0,00         | 178,50        | 136,50        | 21,00         | 0,15         |
|            | <b>Итого за день</b>                           |            | <b>90,49</b> | <b>93,51</b> | <b>226,18</b> | <b>1643,45</b> | <b>1,69</b> | <b>214,42</b> | <b>9,53</b> | <b>10,18</b> | <b>803,55</b> | <b>1141,1</b> | <b>230,05</b> | <b>14,93</b> |

|                                         | Норма         | Норма, ккал        | За день, кк    |
|-----------------------------------------|---------------|--------------------|----------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                          | <b>20-25%</b> | <b>470-587,5</b>   | <b>583,00</b>  |
| <b>ОБЕД</b>                             | <b>30-35%</b> | <b>705-822,5</b>   | <b>820,45</b>  |
| <b>ПОЛДНИК</b>                          | <b>10-15%</b> | <b>235-352,5</b>   | <b>240,00</b>  |
| <b>Итого за день (2350 ккал - 100%)</b> | <b>60-75%</b> | <b>1410-1762,5</b> | <b>1643,45</b> |

| Порции не менее | Фактически масса |
|-----------------|------------------|
| <b>500 г</b>    | <b>550 г</b>     |
| <b>700 г</b>    | <b>920 г</b>     |
| <b>300 г</b>    | <b>350 г</b>     |

День: 3, среда  
 Неделя: первая  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

| № рец.     | Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |              |             |             | Минеральные вещества, мг |               |              |              |
|------------|----------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|--------------|
|            |                                        |                 | белки               | жиры         | углеводы      |                               | В1           | С            | А           | Е           | Ca                       | P             | Mg           | Fe           |
|            | <b>ЗАВТРАК 9:00 - 9:30</b>             |                 | <b>14,91</b>        | <b>18,85</b> | <b>83,02</b>  | <b>563,00</b>                 | <b>0,33</b>  | <b>41,58</b> | <b>0,06</b> | <b>1,87</b> | <b>497,24</b>            | <b>169,81</b> | <b>52,80</b> | <b>3,49</b>  |
| <b>164</b> | <b>Суп молочный с гречневой крупой</b> | <b>200</b>      | <b>4,82</b>         | <b>5,16</b>  | <b>16,52</b>  | <b>131,80</b>                 | <b>0,11</b>  | <b>2,28</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,32</b> | <b>218,05</b>            | <b>17,05</b>  | <b>3,95</b>  | <b>0,51</b>  |
|            | Крупа гречневая                        | 16              | 2,00                | 0,24         | 10,20         | 67,60                         | 0,04         | 0,00         | 0,00        | 0,32        | 3,89                     | 17,05         | 3,20         | 0,32         |
|            | Масло сливочное                        | 2               | 0,03                | 1,54         | 0,04          | 14,15                         | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,73                     | 0,00          | 0,00         | 0,01         |
|            | Сахарный песок                         | 1               | 0,00                | 0,00         | 1,00          | 7,58                          | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,06                     | 0,00          | 0,00         | 0,01         |
|            | Вода                                   | 60              | 0,00                | 0,00         | 0,00          | 0,00                          | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 3,38                     | 0,00          | 0,75         | 0,00         |
|            | Молоко                                 | 140             | 2,08                | 3,60         | 5,22          | 55,04                         | 0,07         | 2,28         | 0,00        | 0,00        | 210,00                   | 0,00          | 0,00         | 0,18         |
| <b>105</b> | <b>Масло сливочное</b>                 | <b>10</b>       | <b>0,05</b>         | <b>8,25</b>  | <b>0,08</b>   | <b>74,80</b>                  | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,06</b> | <b>0,10</b> | <b>1,20</b>              | <b>1,90</b>   | <b>0,00</b>  | <b>0,02</b>  |
|            | Масло сладко-сливочное несоленое       | 10              | 0,05                | 8,25         | 0,08          | 74,80                         | 0,00         | 0,00         | 0,07        | 0,10        | 1,20                     | 1,90          | 0,00         | 0,02         |
| <b>496</b> | <b>Какао с молоком (1-й вариант)</b>   | <b>200</b>      | <b>3,60</b>         | <b>3,60</b>  | <b>25,00</b>  | <b>144,00</b>                 | <b>0,04</b>  | <b>1,30</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,01</b> | <b>129,39</b>            | <b>19,65</b>  | <b>13,85</b> | <b>0,82</b>  |
|            | Сахарный песок                         | 10              | 0,00                | 0,00         | 19,96         | 75,80                         | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,60                     | 0,00          | 0,00         | 0,06         |
|            | Какао-порошок                          | 3               | 0,73                | 0,45         | 0,31          | 8,67                          | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,01        | 3,84                     | 19,65         | 12,75        | 0,66         |
|            | Вода                                   | 110             | 0,00                | 0,00         | 0,00          | 0,00                          | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 4,95                     | 0,00          | 1,10         | 0,00         |
|            | Молоко                                 | 100             | 2,90                | 2,90         | 4,70          | 60,00                         | 0,04         | 1,30         | 0,00        | 0,00        | 120,00                   | 0,00          | 0,00         | 0,10         |
| <b>112</b> | <b>Плоды свежие</b>                    | <b>100</b>      | <b>0,80</b>         | <b>0,20</b>  | <b>7,50</b>   | <b>38,00</b>                  | <b>0,06</b>  | <b>38,00</b> | <b>0,00</b> | <b>0,20</b> | <b>127,00</b>            | <b>42,00</b>  | <b>11,00</b> | <b>0,10</b>  |
|            | Мандарины                              | 100             | 0,80                | 0,20         | 7,50          | 38,00                         | 0,06         | 38,00        | 0,00        | 0,20        | 127,00                   | 42,00         | 11,00        | 0,10         |
| <b>111</b> | <b>Батон нарезной</b>                  | <b>40</b>       | <b>3,00</b>         | <b>1,16</b>  | <b>20,56</b>  | <b>104,80</b>                 | <b>0,04</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,68</b> | <b>7,60</b>              | <b>26,00</b>  | <b>5,20</b>  | <b>0,48</b>  |
|            | Батон нарезной                         | 40              | 3,00                | 1,16         | 20,56         | 104,80                        | 0,04         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 7,60                     | 26,00         | 5,20         | 0,48         |
| <b>109</b> | <b>Хлеб ржаной</b>                     | <b>40</b>       | <b>2,64</b>         | <b>0,48</b>  | <b>13,36</b>  | <b>69,60</b>                  | <b>0,07</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,56</b> | <b>14,00</b>             | <b>63,20</b>  | <b>18,80</b> | <b>1,56</b>  |
|            | Хлеб подсолнечный                      | 40              | 2,64                | 0,48         | 13,36         | 69,60                         | 0,07         | 0,00         | 0,00        | 0,56        | 14,00                    | 63,20         | 18,80        | 1,56         |
|            | <b>ОБЕД 12:00 - 12:30</b>              |                 | <b>44,13</b>        | <b>39,52</b> | <b>126,73</b> | <b>796,06</b>                 | <b>0,46</b>  | <b>49,56</b> | <b>0,03</b> | <b>2,52</b> | <b>272,92</b>            | <b>336,18</b> | <b>98,91</b> | <b>16,77</b> |
| <b>106</b> | <b>Овощи натуральные</b>               | <b>100</b>      | <b>0,40</b>         | <b>0,05</b>  | <b>1,75</b>   | <b>15,00</b>                  | <b>0,01</b>  | <b>5,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,50</b> | <b>11,50</b>             | <b>21,00</b>  | <b>7,00</b>  | <b>0,30</b>  |
|            | Огурцы свежие                          | 50              | 0,40                | 0,05         | 1,75          | 7,00                          | 0,01         | 5,00         | 0,00        | 0,50        | 11,50                    | 21,00         | 7,00         | 0,30         |
|            | Помидоры (томаты)                      | 50              | 0,36                | 0,12         | 2,52          | 8,00                          | 0,09         | 27,00        | 0,00        | 0,00        | 12,00                    | 0,00          | 0,00         | 1,38         |
| <b>137</b> | <b>Солянка рыбная</b>                  | <b>200</b>      | <b>9,23</b>         | <b>7,23</b>  | <b>16,05</b>  | <b>92,88</b>                  | <b>0,10</b>  | <b>7,90</b>  | <b>0,03</b> | <b>0,75</b> | <b>63,75</b>             | <b>165,75</b> | <b>48,25</b> | <b>1,25</b>  |
|            | Горбуша, минтай                        | 40              | 4,93                | 2,84         | 0,00          | 21,35                         | 0,09         | 0,39         | 0,01        | 0,66        | 8,75                     | 87,50         | 13,13        | 0,26         |
|            | Картофель                              | 70              | 1,40                | 0,28         | 4,58          | 16,63                         | 0,08         | 14,06        | 0,00        | 0,06        | 7,03                     | 40,78         | 16,18        | 0,63         |
|            | огурцы соленые                         | 26              | 0,20                | 0,02         | 1,10          | 5,60                          | 0,02         | 0,70         | 0,00        | 0,00        | 4,32                     | 0,00          | 0,00         | 0,10         |
|            | Лук репчатый                           | 28              | 0,14                | 0,02         | 0,82          | 4,10                          | 0,01         | 1,00         | 0,00        | 0,02        | 3,10                     | 5,80          | 1,40         | 0,08         |
|            | Маслины, оливки                        | 5               | 0,35                | 0,05         | 3,70          | 16,65                         | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,02        | 0,40                     | 7,50          | 2,50         | 0,05         |
|            | Масло сливочное                        | 3,75            | 0,06                | 3,08         | 0,09          | 18,30                         | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 1,45                     | 0,00          | 0,00         | 0,02         |
|            | Лимоны                                 | 2               | 0,07                | 0,01         | 0,15          | 0,98                          | 0,00         | 3,00         | 0,02        | 0,03        | 4,50                     | 1,90          | 1,70         | 0,04         |
|            | Бульон рыбный                          | 150             | 0,00                | 1,02         | 6,90          | 52,30                         | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00                     | 0,00          | 0,00         | 0,00         |
| <b>381</b> | <b>Котлеты, биточки, шницели</b>       | <b>100</b>      | <b>21,22</b>        | <b>13,77</b> | <b>18,08</b>  | <b>175,38</b>                 | <b>0,13</b>  | <b>0,30</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,66</b> | <b>70,10</b>             | <b>27,50</b>  | <b>5,50</b>  | <b>3,12</b>  |
|            | Сухари                                 | 11              | 1,76                | 0,11         | 7,70          | 36,90                         | 0,02         | 0,00         | 0,00        | 0,66        | 27,50                    | 27,50         | 5,50         | 0,22         |

|            |                                                |            |              |              |               |                |             |              |             |             |               |               |               |              |
|------------|------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
|            | Говядина (котлетное мясо)                      | 86         | 17,20        | 8,43         | 0,00          | 44,48          | 0,06        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 8,60          | 0,00          | 0,00          | 2,49         |
|            | Масло сливочное                                | 7          | 0,09         | 4,30         | 0,12          | 39,62          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 2,03          | 0,00          | 0,00          | 0,02         |
|            | Молоко                                         | 23         | 0,67         | 0,74         | 1,08          | 13,80          | 0,01        | 0,30         | 0,00        | 0,00        | 27,60         | 0,00          | 0,00          | 0,02         |
|            | Хлеб пшеничный                                 | 19         | 1,50         | 0,19         | 9,18          | 40,58          | 0,04        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 4,37          | 0,00          | 0,00          | 0,36         |
| <b>195</b> | <b>Рагу из овощей</b>                          | <b>200</b> | <b>4,00</b>  | <b>10,70</b> | <b>17,00</b>  | <b>180,00</b>  | <b>0,13</b> | <b>34,16</b> | <b>0,00</b> | <b>0,14</b> | <b>66,64</b>  | <b>58,80</b>  | <b>23,36</b>  | <b>1,22</b>  |
|            | Капуста белокочанная                           | 40         | 0,72         | 0,04         | 1,88          | 11,20          | 0,01        | 18,00        | 0,00        | 0,04        | 19,20         | 12,40         | 6,40          | 0,24         |
|            | Картофель                                      | 104        | 1,28         | 0,26         | 10,43         | 49,28          | 0,08        | 12,80        | 0,00        | 0,06        | 6,40          | 37,12         | 14,72         | 0,58         |
|            | Лук репчатый                                   | 32         | 0,22         | 0,03         | 1,31          | 6,56           | 0,01        | 1,60         | 0,00        | 0,03        | 4,96          | 9,28          | 2,24          | 0,13         |
|            | Морковь                                        | 32         | 0,42         | 0,03         | 2,21          | 11,20          | 0,02        | 1,60         | 0,00        | 0,00        | 8,64          | 0,00          | 0,00          | 0,22         |
|            | Масло растительное                             | 8          | 0,00         | 5,99         | 0,00          | 71,92          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00          | 0,00          | 0,00          | 0,00         |
|            | Сметана                                        | 30         | 0,81         | 3,00         | 1,17          | 35,70          | 0,01        | 0,15         | 0,00        | 0,00        | 27,00         | 0,00          | 0,00          | 0,03         |
|            | Мука пшеничная                                 | 1,5        | 0,15         | 0,02         | 1,03          | 5,01           | 0,01        | 0,01         | 0,00        | 0,00        | 0,00          | 0,00          | 0,00          | 0,02         |
|            | Отвар овощной                                  | 33         | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00           | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00          | 0,00          | 0,00          | 0,00         |
|            | Масло сливочное                                | 1,5        | 0,02         | 0,92         | 0,03          | 8,49           | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,44          | 0,00          | 0,00          | 0,00         |
| <b>503</b> | <b>Кисель из концентрата плодово-ягодного</b>  | <b>200</b> | <b>1,40</b>  | <b>0,00</b>  | <b>29,00</b>  | <b>82,00</b>   | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>10,85</b>  | <b>4,63</b>   | <b>1,80</b>   | <b>0,03</b>  |
|            | Концентрат киселя                              | 24         | 1,40         | 0,00         | 8,69          | 17,78          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 2,40          | 4,62          | 0,00          | 0,00         |
|            | Сахарный песок                                 | 10         | 0,00         | 0,00         | 18,90         | 65,80          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,35          | 0,00          | 0,00          | 0,03         |
|            | Вода                                           | 190        | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00           | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 8,10          | 0,01          | 1,80          | 0,00         |
| <b>108</b> | <b>Хлеб пшеничный</b>                          | <b>60</b>  | <b>4,56</b>  | <b>0,48</b>  | <b>29,52</b>  | <b>141,00</b>  | <b>0,07</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,66</b> | <b>12,00</b>  | <b>39,00</b>  | <b>8,40</b>   | <b>0,66</b>  |
|            | Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта | 60         | 4,56         | 0,48         | 29,52         | 141,00         | 0,07        | 0,00         | 0,00        | 0,66        | 12,00         | 39,00         | 8,40          | 0,66         |
| <b>108</b> | <b>Хлеб ржаной</b>                             | <b>20</b>  | <b>1,32</b>  | <b>0,24</b>  | <b>6,68</b>   | <b>34,80</b>   | <b>0,03</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,28</b> | <b>7,00</b>   | <b>31,60</b>  | <b>9,40</b>   | <b>0,78</b>  |
|            | Хлеб подсолнечный                              | 20         | 1,32         | 0,24         | 6,68          | 34,80          | 0,03        | 0,00         | 0,00        | 0,28        | 7,00          | 31,60         | 9,40          | 0,78         |
|            | <b>ПОЛДНИК 14:00 - 14:30</b>                   |            | <b>8,20</b>  | <b>12,36</b> | <b>56,52</b>  | <b>332,00</b>  | <b>0,13</b> | <b>8,00</b>  | <b>0,08</b> | <b>1,12</b> | <b>54,40</b>  | <b>56,00</b>  | <b>9,60</b>   | <b>1,20</b>  |
| <b>11</b>  | <b>Булочка с фруктово-ягодной начинкой</b>     | <b>100</b> | <b>7,20</b>  | <b>12,16</b> | <b>56,32</b>  | <b>240,00</b>  | <b>0,09</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,08</b> | <b>1,12</b> | <b>14,40</b>  | <b>56,00</b>  | <b>9,60</b>   | <b>0,80</b>  |
|            | Булочка промышленного производства             | 100        | 7,20         | 12,16        | 56,32         | 240,00         | 0,09        | 0,00         | 0,08        | 1,12        | 14,40         | 56,00         | 9,60          | 0,80         |
| <b>518</b> | <b>Сок фруктовый</b>                           | <b>200</b> | <b>1,00</b>  | <b>0,20</b>  | <b>0,20</b>   | <b>92,00</b>   | <b>0,04</b> | <b>8,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>40,00</b>  | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b>   | <b>0,40</b>  |
|            | Сок яблочный                                   | 200        | 1,00         | 0,20         | 0,20          | 92,00          | 0,02        | 4,00         | 0,00        | 0,00        | 14,00         | 0,00          | 0,00          | 2,80         |
|            | <b>Итого за день</b>                           |            | <b>67,24</b> | <b>70,73</b> | <b>266,27</b> | <b>1691,06</b> | <b>0,92</b> | <b>99,13</b> | <b>0,17</b> | <b>5,51</b> | <b>824,56</b> | <b>561,98</b> | <b>161,31</b> | <b>21,46</b> |

|                                         | Норма         | Норма, ккал        | За день, кк    |
|-----------------------------------------|---------------|--------------------|----------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                          | <b>20-25%</b> | <b>470-587,5</b>   | <b>563,00</b>  |
| <b>ОБЕД</b>                             | <b>30-35%</b> | <b>705-822,5</b>   | <b>796,06</b>  |
| <b>ПОЛДНИК</b>                          | <b>10-15%</b> | <b>235-352,5</b>   | <b>332,00</b>  |
| <b>Итого за день (2350 ккал - 100%)</b> | <b>60-75%</b> | <b>1410-1762,5</b> | <b>1691,06</b> |

| Порции не менее | Фактически масса |
|-----------------|------------------|
| <b>500 г</b>    | <b>590 г</b>     |
| <b>700 г</b>    | <b>780 г</b>     |
| <b>300 г</b>    | <b>300 г</b>     |

День: 4, четверг  
 Неделя: первая  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |              |             |             | Минеральные вещества, мг |               |               |             |
|--------|--------------------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
|        |                                                  |                 | белки               | жиры         | углеводы      |                               | B1           | C            | A           | E           | Ca                       | P             | Mg            | Fe          |
|        | <b>ЗАВТРАК 9:00 - 9:30</b>                       |                 | <b>30,33</b>        | <b>30,32</b> | <b>96,56</b>  | <b>581,70</b>                 | <b>0,30</b>  | <b>4,05</b>  | <b>0,22</b> | <b>2,22</b> | <b>314,20</b>            | <b>432,08</b> | <b>60,51</b>  | <b>3,93</b> |
| 313    | <b>Запеканка из творога</b>                      | <b>150</b>      | <b>24,00</b>        | <b>25,00</b> | <b>23,90</b>  | <b>225,00</b>                 | <b>0,12</b>  | <b>1,15</b>  | <b>0,12</b> | <b>0,20</b> | <b>267,87</b>            | <b>315,94</b> | <b>33,63</b>  | <b>0,98</b> |
|        | Молоко                                           | 36              | 0,87                | 0,96         | 1,41          | 18,00                         | 0,01         | 0,39         | 0,00        | 0,00        | 36,00                    | 0,00          | 0,00          | 0,03        |
|        | Мука пшеничная                                   | 12              | 1,13                | 0,11         | 7,76          | 36,61                         | 0,02         | 0,00         | 0,00        | 0,17        | 2,20                     | 9,35          | 1,98          | 0,11        |
|        | Масло сливочное                                  | 5,2             | 0,03                | 1,23         | 0,03          | 11,29                         | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,58                     | 0,00          | 0,00          | 0,01        |
|        | Сахарный песок                                   | 9,7             | 0,00                | 0,00         | 4,97          | 56,85                         | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,45                     | 0,00          | 0,00          | 0,05        |
|        | Творог                                           | 140             | 20,55               | 12,15        | 2,70          | 109,10                        | 0,05         | 0,68         | 0,11        | 0,00        | 221,40                   | 297,00        | 31,05         | 0,54        |
|        | Сухари                                           | 5,2             | 1,03                | 0,11         | 6,90          | 33,42                         | 0,04         | 0,06         | 0,00        | 0,00        | 0,00                     | 0,00          | 0,00          | 0,12        |
|        | Сметана                                          | 5,2             | 0,13                | 0,50         | 0,19          | 5,94                          | 0,00         | 0,03         | 0,00        | 0,00        | 4,50                     | 0,00          | 0,00          | 0,01        |
|        | Ванилин                                          | 0,015           | 0,00                | 0,00         | 0,00          | 0,00                          | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00                     | 0,00          | 0,00          | 0,00        |
|        | Яйцо                                             | 4               | 0,63                | 0,57         | 0,03          | 7,84                          | 0,00         | 0,00         | 0,01        | 0,03        | 2,75                     | 9,59          | 0,60          | 0,13        |
| 1      | <b>Повидло</b>                                   | <b>30</b>       | <b>0,00</b>         | <b>0,00</b>  | <b>17,50</b>  | <b>55,00</b>                  | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>0,15</b>              | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b>   | <b>0,02</b> |
|        | Повидло                                          | 30              | 0,00                | 0,00         | 17,50         | 55,00                         | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,15                     | 0,00          | 0,00          | 0,02        |
| 494    | <b>Чай с лимоном</b>                             | <b>200</b>      | <b>0,00</b>         | <b>0,10</b>  | <b>15,20</b>  | <b>61,00</b>                  | <b>0,00</b>  | <b>2,90</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>17,38</b>             | <b>1,55</b>   | <b>2,88</b>   | <b>0,91</b> |
|        | Вода                                             | 150             | 0,00                | 0,00         | 0,00          | 0,00                          | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 6,75                     | 0,01          | 1,50          | 0,00        |
|        | Лимон                                            | 7               | 0,06                | 0,10         | 0,21          | 2,38                          | 0,00         | 2,80         | 0,00        | 0,00        | 2,80                     | 1,54          | 0,84          | 0,04        |
|        | Сахарный песок                                   | 15              | 0,00                | 0,00         | 14,97         | 56,85                         | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,45                     | 0,00          | 0,00          | 0,05        |
|        | Вода                                             | 54              | 0,00                | 0,00         | 0,00          | 0,00                          | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 2,43                     | 0,00          | 0,54          | 0,00        |
|        | Чай высшего сорта                                | 1,5             | 0,00                | 0,00         | 0,04          | 1,91                          | 0,00         | 0,10         | 0,00        | 0,00        | 4,95                     | 0,00          | 0,00          | 0,82        |
| 11     | <b>Крендель сахарный</b>                         | <b>100</b>      | <b>3,51</b>         | <b>4,40</b>  | <b>23,00</b>  | <b>153,50</b>                 | <b>0,12</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,10</b> | <b>1,40</b> | <b>18,00</b>             | <b>70,00</b>  | <b>12,00</b>  | <b>1,00</b> |
|        | Булочка промышленного производства               | 100             | 3,51                | 4,40         | 23,00         | 153,50                        | 0,12         | 0,00         | 0,10        | 1,40        | 18,00                    | 70,00         | 12,00         | 1,00        |
| 111    | <b>Батон нарезной</b>                            | <b>20</b>       | <b>1,50</b>         | <b>0,58</b>  | <b>10,28</b>  | <b>52,40</b>                  | <b>0,02</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,34</b> | <b>3,80</b>              | <b>13,00</b>  | <b>2,60</b>   | <b>0,24</b> |
|        | Батон нарезной                                   | 20              | 1,50                | 0,58         | 10,28         | 52,40                         | 0,02         | 0,00         | 0,00        | 0,34        | 3,80                     | 13,00         | 2,60          | 0,24        |
| 109    | <b>Хлеб ржаной</b>                               | <b>20</b>       | <b>1,32</b>         | <b>0,24</b>  | <b>6,68</b>   | <b>34,80</b>                  | <b>0,03</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,28</b> | <b>7,00</b>              | <b>31,60</b>  | <b>9,40</b>   | <b>0,78</b> |
|        | Хлеб подсолнечный                                | 20              | 1,32                | 0,24         | 6,68          | 34,80                         | 0,03         | 0,00         | 0,00        | 0,28        | 7,00                     | 31,60         | 9,40          | 0,78        |
|        | <b>ОБЕД 12:00 - 12:30</b>                        |                 | <b>31,10</b>        | <b>23,91</b> | <b>103,00</b> | <b>793,00</b>                 | <b>0,72</b>  | <b>65,27</b> | <b>0,07</b> | <b>2,87</b> | <b>204,44</b>            | <b>484,32</b> | <b>126,47</b> | <b>7,37</b> |
| 19     | <b>Салат из свежих помидоров и огурцов</b>       | <b>100</b>      | <b>0,90</b>         | <b>5,10</b>  | <b>3,60</b>   | <b>64,00</b>                  | <b>0,05</b>  | <b>16,00</b> | <b>0,00</b> | <b>0,40</b> | <b>19,10</b>             | <b>37,80</b>  | <b>16,40</b>  | <b>0,73</b> |
|        | Огурцы свежие                                    | 35              | 0,35                | 0,04         | 1,50          | 5,00                          | 0,01         | 3,00         | 0,00        | 0,03        | 9,00                     | 19,00         | 5,00          | 0,20        |
|        | Помидоры (томаты)                                | 48              | 0,60                | 0,10         | 1,90          | 12,00                         | 0,03         | 12,00        | 0,00        | 0,35        | 7,00                     | 13,00         | 10,00         | 0,45        |
|        | Лук зеленый или репчатый свежий                  | 12              | 0,14                | 0,02         | 0,82          | 4,10                          | 0,01         | 1,00         | 0,00        | 0,02        | 3,10                     | 5,80          | 1,40          | 0,08        |
|        | Масло растительное                               | 5               | 0,00                | 4,80         | 0,00          | 44,95                         | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00                     | 0,00          | 0,00          | 0,00        |
| 144    | <b>Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)</b> | <b>200</b>      | <b>2,30</b>         | <b>4,25</b>  | <b>5,12</b>   | <b>86,40</b>                  | <b>0,25</b>  | <b>14,88</b> | <b>0,00</b> | <b>0,09</b> | <b>37,93</b>             | <b>43,88</b>  | <b>16,33</b>  | <b>2,10</b> |
|        | Лук репчатый                                     | 15              | 0,14                | 0,02         | 0,82          | 4,10                          | 0,01         | 1,00         | 0,00        | 0,02        | 3,10                     | 5,80          | 1,40          | 0,08        |
|        | Картофель                                        | 62,5            | 1,25                | 0,25         | 2,19          | 28,12                         | 0,08         | 12,50        | 0,00        | 0,06        | 6,25                     | 36,25         | 14,38         | 0,56        |
|        | Масло сливочное                                  | 5               | 0,06                | 3,08         | 0,09          | 28,30                         | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 1,45                     | 0,00          | 0,00          | 0,02        |

|            |                                                            |            |              |              |               |                |             |              |             |             |               |               |              |             |
|------------|------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
|            | Горох шлифованный                                          | 10         | 1,10         | 0,40         | 9,90          | 39,60          | 0,16        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 23,00         | 0,00          | 0,00         | 1,36        |
|            | Морковь                                                    | 15         | 0,13         | 0,01         | 0,69          | 3,50           | 0,01        | 0,50         | 0,00        | 0,00        | 2,70          | 0,00          | 0,00         | 0,07        |
|            | Петрушка (корень)                                          | 2,5        | 0,04         | 0,02         | 0,25          | 1,27           | 0,00        | 0,88         | 0,00        | 0,00        | 1,43          | 1,83          | 0,55         | 0,02        |
|            | Бульон мясной                                              | 162,5      | 1,62         | 0,00         | 0,00          | 6,50           | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00          | 0,00          | 0,00         | 0,00        |
| <b>335</b> | <b>Суфле рыбное</b>                                        | <b>100</b> | <b>16,00</b> | <b>4,80</b>  | <b>2,60</b>   | <b>138,00</b>  | <b>0,07</b> | <b>0,40</b>  | <b>0,06</b> | <b>1,00</b> | <b>57,00</b>  | <b>203,00</b> | <b>26,00</b> | <b>0,70</b> |
|            | Минтай с/м филе                                            | 90         | 18,83        | 1,70         | 0,00          | 41,30          | 0,15        | 0,65         | 0,02        | 1,09        | 14,47         | 144,72        | 21,71        | 0,43        |
|            | Мука пшеничная                                             | 6          | 0,62         | 0,06         | 4,14          | 10,04          | 0,02        | 0,04         | 0,00        | 0,00        | 0,00          | 0,00          | 0,00         | 0,07        |
|            | Яйцо                                                       | 20         | 3,96         | 3,59         | 0,22          | 28,98          | 0,00        | 0,00         | 0,08        | 0,19        | 17,16         | 59,90         | 3,74         | 0,78        |
|            | Масло сливочное                                            | 8          | 0,00         | 8,39         | 0,00          | 55,52          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00          | 0,00          | 0,00         | 0,00        |
|            | Молоко                                                     | 26         | 0,30         | 0,38         | 0,46          | 5,20           | 0,01        | 0,16         | 0,00        | 0,00        | 14,40         | 0,00          | 0,00         | 0,01        |
|            | Молоко                                                     | 35         | 0,35         | 0,38         | 0,46          | 7,20           | 0,01        | 0,16         | 0,00        | 0,00        | 14,40         | 0,00          | 0,00         | 0,01        |
| <b>429</b> | <b>Картофельное пюре</b>                                   | <b>200</b> | <b>4,20</b>  | <b>8,80</b>  | <b>21,80</b>  | <b>184,00</b>  | <b>0,22</b> | <b>33,99</b> | <b>0,01</b> | <b>0,17</b> | <b>55,41</b>  | <b>97,44</b>  | <b>38,64</b> | <b>1,57</b> |
|            | Картофель                                                  | 168        | 3,36         | 1,67         | 20,38         | 129,36         | 0,20        | 33,60        | 0,01        | 0,17        | 16,80         | 97,44         | 38,64        | 1,51        |
|            | Масло сливочное                                            | 9          | 0,12         | 5,54         | 0,15          | 40,94          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 2,61          | 0,00          | 0,00         | 0,03        |
|            | Молоко                                                     | 30         | 0,57         | 0,96         | 1,41          | 18,00          | 0,01        | 0,39         | 0,00        | 0,00        | 36,00         | 0,00          | 0,00         | 0,03        |
| <b>508</b> | <b>Компот из смеси сухофруктов</b>                         | <b>200</b> | <b>0,50</b>  | <b>0,00</b>  | <b>27,00</b>  | <b>110,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>9,00</b>   | <b>0,01</b>   | <b>1,90</b>  | <b>0,05</b> |
|            | Смесь сухофруктов                                          | 30         | 0,50         | 0,00         | 4,42          | 16,96          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00          | 0,00          | 0,00         | 0,00        |
|            | Сахарный песок                                             | 15         | 0,00         | 0,00         | 18,97         | 56,85          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,45          | 0,00          | 0,00         | 0,05        |
|            | Вода                                                       | 190        | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00           | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 8,55          | 0,01          | 1,90         | 0,00        |
| <b>108</b> | <b>Хлеб пшеничный</b>                                      | <b>60</b>  | <b>4,56</b>  | <b>0,48</b>  | <b>29,52</b>  | <b>141,00</b>  | <b>0,07</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,66</b> | <b>12,00</b>  | <b>39,00</b>  | <b>8,40</b>  | <b>0,66</b> |
|            | Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта             | 60         | 4,56         | 0,48         | 29,52         | 141,00         | 0,07        | 0,00         | 0,00        | 0,66        | 12,00         | 39,00         | 8,40         | 0,66        |
| <b>109</b> | <b>Хлеб ржаной</b>                                         | <b>40</b>  | <b>2,64</b>  | <b>0,48</b>  | <b>13,36</b>  | <b>69,60</b>   | <b>0,07</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,56</b> | <b>14,00</b>  | <b>63,20</b>  | <b>18,80</b> | <b>1,56</b> |
|            | Хлеб подсолнечный                                          | 40         | 2,64         | 0,48         | 13,36         | 69,60          | 0,07        | 0,00         | 0,00        | 0,56        | 14,00         | 63,20         | 18,80        | 1,56        |
|            | <b>ПОЛДНИК 14:00 - 14:30</b>                               |            | <b>10,05</b> | <b>15,25</b> | <b>55,10</b>  | <b>336,00</b>  | <b>0,14</b> | <b>15,00</b> | <b>0,04</b> | <b>0,60</b> | <b>252,0</b>  | <b>222,00</b> | <b>91,0</b>  | <b>1,10</b> |
| <b>112</b> | <b>Фрукты свежие</b>                                       | <b>150</b> | <b>2,25</b>  | <b>0,75</b>  | <b>31,50</b>  | <b>144,00</b>  | <b>0,06</b> | <b>15,00</b> | <b>0,00</b> | <b>0,60</b> | <b>12,00</b>  | <b>42,00</b>  | <b>63,00</b> | <b>0,90</b> |
|            | Бананы                                                     | 150        | 2,25         | 0,75         | 31,50         | 144,00         | 0,06        | 15,00        | 0,00        | 0,60        | 12,00         | 42,00         | 63,00        | 0,90        |
| <b>588</b> | <b>Вафли</b>                                               | <b>25</b>  | <b>2,00</b>  | <b>9,50</b>  | <b>14,00</b>  | <b>50,00</b>   | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b> |
|            | Вафли промышленного производства                           | 25         | 2,00         | 9,50         | 14,00         | 50,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00          | 0,00          | 0,00         | 0,00        |
| <b>17</b>  | <b>Молочный коктейль</b>                                   | <b>200</b> | <b>5,80</b>  | <b>5,00</b>  | <b>9,60</b>   | <b>142,00</b>  | <b>0,08</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,04</b> | <b>0,00</b> | <b>240,00</b> | <b>180,00</b> | <b>28,00</b> | <b>0,20</b> |
|            | Молочный коктейль 2,5% жирности промышленного производства | 200        | 5,80         | 5,00         | 9,60          | 142,00         | 0,08        |              | 0,04        | 0,00        | 240,00        | 180,00        | 28,00        | 0,20        |
|            | <b>Итого за день</b>                                       |            | <b>71,48</b> | <b>69,48</b> | <b>254,66</b> | <b>1710,70</b> | <b>1,2</b>  | <b>84,3</b>  | <b>0,3</b>  | <b>5,7</b>  | <b>770,6</b>  | <b>1138,4</b> | <b>278,0</b> | <b>12,4</b> |

|                                         | Норма         | Норма, ккал        | За день, кк    |
|-----------------------------------------|---------------|--------------------|----------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                          | <b>20-25%</b> | <b>470-587,5</b>   | <b>581,70</b>  |
| <b>ОБЕД</b>                             | <b>30-35%</b> | <b>705-822,5</b>   | <b>793,00</b>  |
| <b>ПОЛДНИК</b>                          | <b>10-15%</b> | <b>235-352,5</b>   | <b>336,00</b>  |
| <b>Итого за день (2350 ккал - 100%)</b> | <b>60-75%</b> | <b>1410-1762,5</b> | <b>1710,70</b> |

| Порции не менее | Фактически масса |
|-----------------|------------------|
| <b>500 г</b>    | <b>520 г</b>     |
| <b>700 г</b>    | <b>900 г</b>     |
| <b>300 г</b>    | <b>375 г</b>     |

День: 5, пятница  
 Неделя: первая  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |              |             |             | Минеральные вещества, мг |               |               |              |
|--------|--------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
|        |                                |                 | белки               | жиры         | углеводы      |                               | В1           | С            | А           | Е           | Ca                       | Р             | Mg            | Fe           |
|        | <b>ЗАВТРАК 9:00 - 9:30</b>     |                 | <b>21,70</b>        | <b>17,93</b> | <b>79,55</b>  | <b>571,65</b>                 | <b>0,27</b>  | <b>2,60</b>  | <b>0,12</b> | <b>3,61</b> | <b>386,76</b>            | <b>253,85</b> | <b>41,53</b>  | <b>3,54</b>  |
| 264    | Каша молочная пшеничная жидкая | 200             | 7,40                | 7,48         | 36,50         | 243,00                        | 0,12         | 1,30         | 0,00        | 2,40        | 224,66                   | 100,00        | 20,68         | 0,93         |
|        | Пшеничная крупа                | 30              | 6,40                | 0,40         | 27,00         | 134,20                        | 0,08         | 0,00         | 0,00        | 2,40        | 100,00                   | 100,00        | 20,00         | 0,80         |
|        | Масло сливочное                | 5               | 0,06                | 3,08         | 0,08          | 28,30                         | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 1,45                     | 0,00          | 0,00          | 0,02         |
|        | Сахарный песок                 | 5               | 0,00                | 0,00         | 4,99          | 18,95                         | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,15                     | 0,00          | 0,00          | 0,02         |
|        | Вода                           | 68              | 0,00                | 0,00         | 0,00          | 0,00                          | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 3,06                     | 0,00          | 0,68          | 0,00         |
|        | Молоко                         | 100             | 0,90                | 3,20         | 4,70          | 60,00                         | 0,04         | 1,30         | 0,00        | 0,00        | 120,00                   | 0,00          | 0,00          | 0,10         |
| 300    | Яйца вареные                   | 50              | 6,38                | 5,75         | 0,38          | 78,75                         | 0,04         | 0,00         | 0,12        | 0,25        | 27,50                    | 96,25         | 6,25          | 1,25         |
|        | Яйцо 1 категории               | 50              | 6,38                | 5,75         | 0,38          | 78,75                         | 0,04         | 0,00         | 0,12        | 0,25        | 27,50                    | 96,25         | 6,25          | 1,25         |
| 501    | Кофейный напиток с молоком     | 200             | 3,60                | 3,30         | 15,43         | 110,30                        | 0,04         | 1,30         | 0,00        | 0,00        | 120,00                   | 0,00          | 0,00          | 0,10         |
|        | Кофейный напиток               | 5               | 0,70                | 0,70         | 0,75          | 12,40                         | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00                     | 0,00          | 0,00          | 0,00         |
|        | Молоко                         | 100             | 2,90                | 2,60         | 4,70          | 60,00                         | 0,04         | 1,30         | 0,00        | 0,00        | 120,00                   | 0,00          | 0,00          | 0,10         |
|        | Сахар                          | 10              | 0,00                | 0,00         | 9,98          | 37,90                         | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00                     | 0,00          | 0,00          | 0,00         |
|        | Вода                           | 120             | 0,00                | 0,00         | 0,00          | 0,00                          | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00                     | 0,00          | 0,00          | 0,00         |
| 111    | Батон нарезной                 | 40              | 3,00                | 1,16         | 20,56         | 104,80                        | 0,04         | 0,00         | 0,00        | 0,68        | 7,60                     | 26,00         | 5,20          | 0,48         |
|        | Батон нарезной                 | 40              | 3,00                | 1,16         | 20,56         | 104,80                        | 0,04         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 7,60                     | 26,00         | 5,20          | 0,48         |
| 109    | Хлеб ржаной                    | 20              | 1,32                | 0,24         | 6,68          | 34,80                         | 0,03         | 0,00         | 0,00        | 0,28        | 7,00                     | 31,60         | 9,40          | 0,78         |
|        | Хлеб подсолнечный              | 20              | 1,32                | 0,24         | 6,68          | 34,80                         | 0,03         | 0,00         | 0,00        | 0,28        | 7,00                     | 31,60         | 9,40          | 0,78         |
|        | <b>ОБЕД 12:00 - 12:30</b>      |                 | <b>50,61</b>        | <b>68,95</b> | <b>134,23</b> | <b>822,10</b>                 | <b>0,85</b>  | <b>46,84</b> | <b>0,05</b> | <b>7,08</b> | <b>181,47</b>            | <b>507,10</b> | <b>116,91</b> | <b>17,01</b> |
| 2      | Салат витаминный               | 100             | 1,10                | 10,10        | 10,60         | 38,00                         | 0,04         | 15,40        | 0,00        | 4,60        | 30,00                    | 29,00         | 18,00         | 0,90         |
|        | Капуста белокочанная свежая    | 40              | 0,72                | 0,04         | 1,88          | 11,20                         | 0,02         | 18,00        | 0,00        | 0,04        | 19,20                    | 12,40         | 6,40          | 0,24         |
|        | Яблоки свежие                  | 20              | 0,08                | 0,08         | 1,96          | 9,40                          | 0,01         | 2,00         | 0,00        | 0,04        | 3,20                     | 2,20          | 1,80          | 0,44         |
|        | Морковь свежая                 | 26              | 0,34                | 0,03         | 1,79          | 9,10                          | 0,02         | 1,30         | 0,00        | 0,00        | 7,02                     | 0,00          | 0,00          | 0,18         |
|        | Лимонная кислота               | 0,1             | 0,00                | 0,00         | 0,00          | 0,00                          | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00                     | 0,00          | 0,00          | 0,00         |
|        | Вода                           | 5               | 0,00                | 0,00         | 0,00          | 0,00                          | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00                     | 0,00          | 0,00          | 0,00         |
|        | Масло растительное             | 10              | 0,00                | 10,00        | 0,00          | 9,00                          | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00                     | 0,00          | 0,00          | 0,00         |
| 132    | Рассольник домашний            | 200             | 2,05                | 5,25         | 16,25         | 97,00                         | 0,10         | 17,28        | 0,00        | 0,10        | 21,25                    | 49,30         | 18,65         | 0,92         |
|        | Капуста белокочанная           | 20              | 0,36                | 0,02         | 0,94          | 2,60                          | 0,01         | 9,00         | 0,00        | 0,02        | 9,60                     | 6,20          | 3,20          | 0,12         |
|        | Лук репчатый                   | 10              | 0,14                | 0,02         | 0,82          | 4,10                          | 0,00         | 1,00         | 0,00        | 0,02        | 3,10                     | 5,80          | 1,40          | 0,08         |
|        | Картофель                      | 75              | 1,10                | 0,30         | 12,22         | 33,75                         | 0,09         | 15,00        | 0,00        | 0,08        | 7,50                     | 43,50         | 17,25         | 0,68         |
|        | Огурцы соленые                 | 15              | 0,12                | 0,02         | 0,26          | 1,95                          | 0,00         | 0,75         | 0,00        | 0,00        | 3,45                     | 0,00          | 0,00          | 0,09         |
|        | Сметана                        | 5               | 0,14                | 0,50         | 0,20          | 5,95                          | 0,00         | 0,03         | 0,00        | 0,00        | 4,50                     | 0,00          | 0,00          | 0,01         |
|        | Морковь                        | 10              | 0,13                | 0,01         | 0,69          | 3,50                          | 0,01         | 0,50         | 0,00        | 0,00        | 2,70                     | 0,00          | 0,00          | 0,07         |
|        | Бульон мясной                  | 175             | 1,08                | 0,00         | 0,00          | 7,50                          | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00                     | 0,00          | 0,00          | 0,00         |
|        | Масло растительное             | 5               | 0,00                | 5,00         | 0,00          | 44,95                         | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00                     | 0,00          | 0,00          | 0,00         |

|     |                                                         |       |              |              |               |                |             |               |             |              |               |               |               |              |
|-----|---------------------------------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 362 | Говядина в кисло-сладком соусе                          | 50/50 | 28,80        | 29,64        | 18,36         | 154,10         | 0,09        | 2,16          | 0,05        | 1,08         | 27,60         | 306,00        | 46,80         | 4,80         |
|     | Говядина (боковой и наружный куски тазобедренной части) | 150   | 11,72        | 7,50         | 0,00          | 55,50          | 0,07        | 1,85          | 0,07        | 0,51         | 16,46         | 169,70        | 18,51         | 1,65         |
|     | Лук репчатый                                            | 24    | 0,10         | 0,01         | 1,60          | 2,10           | 0,01        | 0,71          | 0,00        | 0,01         | 2,21          | 4,14          | 1,00          | 0,06         |
|     | Масло сливочное                                         | 8     | 0,12         | 5,54         | 0,15          | 20,94          | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 2,61          | 0,00          | 0,00          | 0,03         |
|     | Томатная паста                                          | 7     | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00           | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,00          | 0,00          | 0,00         |
|     | Сухари                                                  | 10    | 0,15         | 0,02         | 0,98          | 4,76           | 0,01        | 0,01          | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,00          | 0,00          | 0,02         |
|     | Лимонная кислота                                        | 0,1   | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00           | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,00          | 0,00          | 0,00         |
| 238 | Каша гречневая рассыпчатая с луком                      | 200   | 10,46        | 22,80        | 45,94         | 230,40         | 0,44        | 4,00          | 0,00        | 0,08         | 36,62         | 20,60         | 6,26          | 7,77         |
|     | Гречневая крупа                                         | 50    | 9,75         | 2,76         | 40,69         | 176,92         | 0,40        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 18,40         | 0,00          | 0,00          | 6,16         |
|     | Масло растительное                                      | 11    | 0,00         | 19,76        | 0,00          | 88,90          | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,00          | 0,00          | 0,00         |
|     | Лук репчатый                                            | 68    | 0,56         | 0,08         | 3,18          | 16,40          | 0,04        | 4,00          | 0,00        | 0,08         | 12,10         | 20,60         | 4,90          | 1,60         |
|     | Вода                                                    | 120   | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00           | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 6,12          | 0,00          | 1,36          | 0,00         |
| 518 | Сок фруктовый                                           | 200   | 1,00         | 0,20         | 0,20          | 92,00          | 0,04        | 8,00          | 0,00        | 0,00         | 40,00         | 0,00          | 0,00          | 0,40         |
|     | Сок виноградный                                         | 200   | 1,00         | 0,20         | 0,20          | 92,00          | 0,04        | 8,00          | 0,00        | 0,00         | 40,00         | 0,00          | 0,00          | 0,40         |
| 108 | Хлеб пшеничный                                          | 60    | 4,56         | 0,48         | 29,52         | 141,00         | 0,07        | 0,00          | 0,00        | 0,66         | 12,00         | 39,00         | 8,40          | 0,66         |
|     | Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта          | 60    | 4,56         | 0,48         | 29,52         | 141,00         | 0,07        | 0,00          | 0,00        | 0,66         | 12,00         | 39,00         | 8,40          | 0,66         |
| 109 | Хлеб ржаной                                             | 40    | 2,64         | 0,48         | 13,36         | 69,60          | 0,07        | 0,00          | 0,00        | 0,56         | 14,00         | 63,20         | 18,80         | 1,56         |
|     | Хлеб подсолнечный                                       | 40    | 2,64         | 0,48         | 13,36         | 69,60          | 0,07        | 0,00          | 0,00        | 0,56         | 14,00         | 63,20         | 18,80         | 1,56         |
|     | <b>ПОЛДНИК 14:00 - 14:30</b>                            |       | <b>13,20</b> | <b>12,70</b> | <b>59,20</b>  | <b>337,75</b>  | <b>0,76</b> | <b>76,90</b>  | <b>0,08</b> | <b>1,10</b>  | <b>257,5</b>  | <b>205,50</b> | <b>49,00</b>  | <b>0,85</b>  |
| 112 | Плоды свежие                                            | 150   | 1,20         | 0,30         | 11,25         | 70,50          | 0,12        | 76,00         | 0,00        | 0,40         | 70,00         | 34,00         | 22,00         | 0,20         |
|     | Яблоки                                                  | 150   | 1,20         | 0,30         | 11,25         | 70,50          | 0,12        | 76,00         | 0,00        | 0,40         | 70,00         | 34,00         | 22,00         | 0,20         |
| 11  | Булочка с сыром                                         | 50    | 4,50         | 7,60         | 35,20         | 149,25         | 0,60        | 0,00          | 0,05        | 0,70         | 9,00          | 35,00         | 6,00          | 0,50         |
|     | Булочка промышленного производства                      | 50    | 4,50         | 7,60         | 35,20         | 149,25         | 0,60        | 0,00          | 0,05        | 0,70         | 9,00          | 35,00         | 6,00          | 0,50         |
| 517 | Йогурт питьевой                                         | 200   | 7,50         | 4,80         | 12,75         | 118,00         | 0,04        | 0,90          | 0,03        | 0,00         | 178,50        | 136,50        | 21,00         | 0,15         |
|     | Йогурт 2,5% жирности                                    | 200   | 7,50         | 4,80         | 12,75         | 118,00         | 0,04        | 0,90          | 0,03        | 0,00         | 178,50        | 136,50        | 21,00         | 0,15         |
|     | <b>Итого за день</b>                                    |       | <b>85,51</b> | <b>86,88</b> | <b>213,78</b> | <b>1731,50</b> | <b>1,88</b> | <b>126,34</b> | <b>0,26</b> | <b>11,79</b> | <b>825,73</b> | <b>966,46</b> | <b>207,44</b> | <b>21,40</b> |

|                                         | Норма         | Норма, ккал        | За день, кк    |
|-----------------------------------------|---------------|--------------------|----------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                          | <b>20-25%</b> | <b>470-587,5</b>   | <b>571,65</b>  |
| <b>ОБЕД</b>                             | <b>30-35%</b> | <b>705-822,5</b>   | <b>822,10</b>  |
| <b>ПОЛДНИК</b>                          | <b>10-15%</b> | <b>235-352,5</b>   | <b>337,75</b>  |
| <b>Итого за день (2350 ккал - 100%)</b> | <b>60-75%</b> | <b>1410-1762,5</b> | <b>1731,50</b> |

| Порции не менее | Фактически масса |
|-----------------|------------------|
| <b>500 г</b>    | <b>510 г</b>     |
| <b>700 г</b>    | <b>900 г</b>     |
| <b>300 г</b>    | <b>400 г</b>     |

День: 6, понедельник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |              |             |             | Минеральные вещества, мг |               |               |             |
|--------|------------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
|        |                                          |                 | белки               | жиры         | углеводы      |                               | В1           | С            | А           | Е           | Ca                       | P             | Mg            | Fe          |
|        | <b>ЗАВТРАК 9:00 - 9:30</b>               |                 | <b>25,14</b>        | <b>22,88</b> | <b>92,20</b>  | <b>586,60</b>                 | <b>0,28</b>  | <b>4,42</b>  | <b>0,12</b> | <b>1,43</b> | <b>697,03</b>            | <b>508,63</b> | <b>96,96</b>  | <b>3,82</b> |
| 262    | Каша манная молочная жидкая              | 200             | 6,20                | 7,46         | 30,86         | 215,40                        | 0,09         | 1,30         | 0,01        | 0,28        | 132,66                   | 43,60         | 12,68         | 1,21        |
|        | Манная крупа                             | 30              | 3,32                | 0,48         | 24,40         | 131,20                        | 0,05         | 0,00         | 0,01        | 0,28        | 8,00                     | 43,60         | 12,00         | 1,08        |
|        | Масло сливочное                          | 5               | 0,06                | 3,08         | 0,08          | 28,30                         | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 1,45                     | 0,00          | 0,00          | 0,02        |
|        | Сахарный песок                           | 5               | 0,00                | 0,00         | 4,99          | 18,95                         | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,15                     | 0,00          | 0,00          | 0,02        |
|        | Вода                                     | 70              | 0,00                | 0,00         | 0,00          | 0,00                          | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 3,06                     | 0,00          | 0,68          | 0,00        |
|        | Молоко                                   | 106             | 2,90                | 3,20         | 4,70          | 40,00                         | 0,04         | 1,30         | 0,00        | 0,00        | 120,00                   | 0,00          | 0,00          | 0,10        |
| 515    | Молоко питьевое пастеризованное          | 200             | 5,80                | 5,00         | 9,60          | 56,00                         | 0,08         | 2,60         | 0,04        | 0,00        | 240,00                   | 180,00        | 28,00         | 0,20        |
|        | Молоко 2,5% промышленного производства   | 200             | 5,80                | 5,00         | 9,60          | 56,00                         | 0,08         | 2,60         | 0,04        | 0,00        | 240,00                   | 180,00        | 28,00         | 0,20        |
| 100    | Сыр сычужный твердый порциями            | 20              | 5,12                | 5,22         | 0,00          | 68,60                         | 0,01         | 0,14         | 0,05        | 0,10        | 180,00                   | 118,00        | 10,00         | 0,18        |
|        | Сыр "Российский"                         | 20              | 5,12                | 5,22         | 0,00          | 68,60                         | 0,01         | 0,14         | 0,05        | 0,10        | 180,00                   | 118,00        | 10,00         | 0,18        |
| 498    | Какао с молоком сгущенным (1-й вариант)  | 200             | 3,70                | 3,80         | 24,50         | 107,00                        | 0,03         | 0,38         | 0,02        | 0,09        | 129,77                   | 109,43        | 31,68         | 0,97        |
|        | Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности | 38              | 2,74                | 3,23         | 21,09         | 84,64                         | 0,02         | 0,38         | 0,02        | 0,08        | 116,66                   | 83,22         | 12,92         | 0,08        |
|        | Сахарный песок                           | 3               | 0,00                | 0,00         | 2,99          | 11,37                         | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,09                     | 0,00          | 0,00          | 0,01        |
|        | Какао-порошок                            | 4               | 0,97                | 0,60         | 0,41          | 11,56                         | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,01        | 5,12                     | 26,20         | 17,00         | 0,88        |
|        | Вода                                     | 175,5           | 0,00                | 0,00         | 0,00          | 0,00                          | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 7,90                     | 0,01          | 1,76          | 0,00        |
| 111    | Батон нарезной                           | 40              | 3,00                | 1,16         | 20,56         | 104,80                        | 0,04         | 0,00         | 0,00        | 0,68        | 7,60                     | 26,00         | 5,20          | 0,48        |
|        | Батон нарезной                           | 40              | 3,00                | 1,16         | 20,56         | 104,80                        | 0,04         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 7,60                     | 26,00         | 5,20          | 0,48        |
| 109    | Хлеб ржаной                              | 20              | 1,32                | 0,24         | 6,68          | 34,80                         | 0,03         | 0,00         | 0,00        | 0,28        | 7,00                     | 31,60         | 9,40          | 0,78        |
|        | Хлеб подсолнечный                        | 20              | 1,32                | 0,24         | 6,68          | 34,80                         | 0,03         | 0,00         | 0,00        | 0,28        | 7,00                     | 31,60         | 9,40          | 0,78        |
|        | <b>ОБЕД 12:00 - 12:30</b>                |                 | <b>41,42</b>        | <b>44,60</b> | <b>137,09</b> | <b>814,73</b>                 | <b>1,14</b>  | <b>20,85</b> | <b>0,03</b> | <b>2,64</b> | <b>207,48</b>            | <b>549,15</b> | <b>102,70</b> | <b>8,72</b> |
| 119    | Икра свекольная (морковная)              | 100             | 2,40                | 7,10         | 10,40         | 75,00                         | 0,00         | 7,20         | 0,00        | 0,03        | 42,59                    | 8,90          | 2,20          | 9,70        |
|        | Свекла или морковь                       | 75              | 1,40                | 0,00         | 6,30          | 19,20                         | 0,00         | 5,60         | 0,00        | 0,00        | 37,80                    | 0,00          | 0,00          | 8,40        |
|        | Лук репчатый                             | 18              | 1,20                | 0,04         | 1,30          | 6,50                          | 0,00         | 1,60         | 0,00        | 0,03        | 4,75                     | 8,90          | 2,20          | 1,30        |
|        | Томатная паста                           | 11              | 0,00                | 0,00         | 0,00          | 0,00                          | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00                     | 0,00          | 0,00          | 0,00        |
|        | Сахарный песок                           | 1,2             | 0,00                | 0,00         | 1,25          | 4,74                          | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,04                     | 0,00          | 0,00          | 0,00        |
|        | Лимонная кислота                         | 0,45            | 0,00                | 0,00         | 0,00          | 0,00                          | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00                     | 0,00          | 0,00          | 0,00        |
|        | Масло растительное                       | 8               | 0,00                | 8,00         | 0,00          | 44,56                         | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00                     | 0,00          | 0,00          | 0,00        |
| 146    | Суп картофельный с клецками              | 200/25          | 1,20                | 2,60         | 8,77          | 63,25                         | 0,10         | 11,55        | 0,01        | 0,08        | 12,26                    | 39,02         | 13,16         | 0,75        |
|        | Картофель                                | 50              | 0,50                | 0,20         | 2,15          | 18,50                         | 0,06         | 10,00        | 0,00        | 0,05        | 5,00                     | 29,00         | 11,50         | 0,45        |
|        | Лук репчатый                             | 10              | 0,14                | 0,02         | 0,82          | 4,10                          | 0,01         | 1,00         | 0,00        | 0,02        | 3,10                     | 5,80          | 1,40          | 0,08        |
|        | Морковь                                  | 10              | 0,13                | 0,01         | 0,69          | 3,50                          | 0,01         | 0,50         | 0,00        | 0,00        | 2,70                     | 0,00          | 0,00          | 0,07        |

|     |                                                  |            |              |              |               |                |             |              |             |             |              |               |              |             |
|-----|--------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
|     | Масло растительное                               | 2,5        | 0,00         | 0,50         | 0,00          | 12,48          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,00         | 0,00        |
|     | Бульон мясной                                    | 187,5      | 0,08         | 0,00         | 0,00          | 7,50           | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,00         | 0,00        |
|     | Мука пшеничная                                   | 7,7        | 0,79         | 0,08         | 5,31          | 25,72          | 0,03        | 0,05         | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,00         | 0,09        |
|     | Масло сливочное                                  | 0,88       | 0,01         | 0,54         | 0,01          | 4,95           | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,25         | 0,00          | 0,00         | 0,00        |
|     | Яйцо                                             | 2,2        | 0,28         | 0,25         | 0,02          | 3,45           | 0,00        | 0,00         | 0,01        | 0,01        | 1,21         | 4,22          | 0,26         | 0,06        |
| 392 | <b>Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе</b> | <b>100</b> | <b>15,69</b> | <b>8,57</b>  | <b>15,69</b>  | <b>196,28</b>  | <b>0,72</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>14,87</b> | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b>  | <b>2,51</b> |
|     | Говядина (котлетное мясо)                        | 94         | 13,10        | 6,40         | 0,00          | 120,06         | 0,03        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 6,55         | 0,00          | 0,00         | 1,89        |
|     | Хлеб пшеничный                                   | 19         | 2,55         | 0,32         | 15,64         | 59,24          | 0,69        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 7,45         | 0,00          | 0,00         | 0,61        |
|     | Вода                                             | 32         | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00           | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,00         | 0,00        |
|     | Масло сливочное                                  | 3          | 0,04         | 1,85         | 0,05          | 16,98          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,87         | 0,00          | 0,00         | 0,01        |
| 436 | <b>Соус молочный (2-й вариант)</b>               | <b>50</b>  | <b>1,31</b>  | <b>3,19</b>  | <b>3,89</b>   | <b>19,60</b>   | <b>0,02</b> | <b>0,41</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>36,44</b> | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b>  | <b>0,07</b> |
|     | Молоко                                           | 37,5       | 0,08         | 1,96         | 1,91          | 18,60          | 0,01        | 0,39         | 0,00        | 0,00        | 36,00        | 0,00          | 0,00         | 0,03        |
|     | Масло сливочное                                  | 2,5        | 0,02         | 0,92         | 0,03          | 8,49           | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,44         | 0,00          | 0,00         | 0,01        |
|     | Мука пшеничная                                   | 2,5        | 0,26         | 0,03         | 1,72          | 8,35           | 0,01        | 0,02         | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,00         | 0,03        |
|     | Вода                                             | 12,5       | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00           | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,00         | 0,00        |
| 242 | <b>Каша перловая рассыпчатая с луком</b>         | <b>200</b> | <b>6,12</b>  | <b>8,98</b>  | <b>41,96</b>  | <b>179,00</b>  | <b>0,13</b> | <b>5,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,83</b> | <b>50,91</b> | <b>240,92</b> | <b>34,44</b> | <b>1,63</b> |
|     | Крупа перловая                                   | 56         | 5,99         | 0,73         | 40,56         | 109,79         | 0,08        | 0,00         | 0,00        | 0,73        | 25,31        | 215,12        | 26,64        | 1,20        |
|     | Лук репчатый                                     | 60         | 0,70         | 0,10         | 4,10          | 20,50          | 0,05        | 5,00         | 0,00        | 0,10        | 15,50        | 25,80         | 6,20         | 0,40        |
|     | Масло сливочное                                  | 10         | 0,13         | 6,15         | 0,17          | 56,60          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 2,90         | 0,00          | 0,00         | 0,03        |
|     | Вода                                             | 160        | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00           | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 7,20         | 0,01          | 1,60         | 0,00        |
| 512 | <b>Компот из плодов или ягод сушеных</b>         | <b>200</b> | <b>0,30</b>  | <b>0,00</b>  | <b>20,10</b>  | <b>71,00</b>   | <b>0,00</b> | <b>0,80</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>19,00</b> | <b>6,01</b>   | <b>4,90</b>  | <b>0,65</b> |
|     | Курага                                           | 30         | 0,30         | 0,00         | 4,42          | 16,96          | 0,00        | 0,80         | 0,00        | 0,00        | 10,00        | 6,00          | 3,00         | 0,60        |
|     | Сахарный песок                                   | 15         | 0,00         | 0,00         | 14,97         | 46,85          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,45         | 0,00          | 0,00         | 0,05        |
|     | Вода                                             | 190        | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00           | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 8,55         | 0,01          | 1,90         | 0,00        |
| 108 | <b>Хлеб пшеничный</b>                            | <b>60</b>  | <b>4,56</b>  | <b>0,48</b>  | <b>29,52</b>  | <b>141,00</b>  | <b>0,07</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,66</b> | <b>12,00</b> | <b>39,00</b>  | <b>8,40</b>  | <b>0,66</b> |
|     | Хлеб пшеничный из муки высшего сорта             | 60         | 4,56         | 0,48         | 29,52         | 141,00         | 0,07        | 0,00         | 0,00        | 0,66        | 12,00        | 39,00         | 8,40         | 0,66        |
| 109 | <b>Хлеб ржаной</b>                               | <b>40</b>  | <b>2,64</b>  | <b>0,48</b>  | <b>13,36</b>  | <b>69,60</b>   | <b>0,07</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,56</b> | <b>14,00</b> | <b>63,20</b>  | <b>18,80</b> | <b>1,56</b> |
|     | Хлеб подсолнечный                                | 40         | 2,64         | 0,48         | 13,36         | 69,60          | 0,07        | 0,00         | 0,00        | 0,56        | 14,00        | 63,20         | 18,80        | 1,56        |
|     | <b>ПОЛДНИК 14:00 - 14:30</b>                     |            | <b>10,80</b> | <b>15,60</b> | <b>78,10</b>  | <b>337,00</b>  | <b>0,22</b> | <b>46,0</b>  | <b>0,10</b> | <b>1,60</b> | <b>93,0</b>  | <b>87,00</b>  | <b>23,00</b> | <b>1,50</b> |
| 112 | <b>Плоды свежие</b>                              | <b>100</b> | <b>0,80</b>  | <b>0,20</b>  | <b>7,50</b>   | <b>38,00</b>   | <b>0,06</b> | <b>38,00</b> | <b>0,00</b> | <b>0,20</b> | <b>35,00</b> | <b>17,00</b>  | <b>11,00</b> | <b>0,10</b> |
|     | Мандарины                                        | 100        | 0,80         | 0,20         | 7,50          | 38,00          | 0,06        | 38,00        | 0,00        | 0,20        | 35,00        | 17,00         | 11,00        | 0,10        |
| 11  | <b>Булочка с маком</b>                           | <b>100</b> | <b>9,00</b>  | <b>15,20</b> | <b>70,40</b>  | <b>207,00</b>  | <b>0,12</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,10</b> | <b>1,40</b> | <b>18,00</b> | <b>70,00</b>  | <b>12,00</b> | <b>1,00</b> |
|     | Булочка промышленного производства               | 100        | 9,00         | 15,20        | 70,40         | 347,00         | 0,12        | 0,00         | 0,10        | 1,40        | 18,00        | 70,00         | 12,00        | 1,00        |
| 518 | <b>Сок фруктовый</b>                             | <b>200</b> | <b>1,00</b>  | <b>0,20</b>  | <b>0,20</b>   | <b>92,00</b>   | <b>0,04</b> | <b>8,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>40,00</b> | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b>  | <b>0,40</b> |
|     | Сок персиковый                                   | 200        | 1,00         | 0,20         | 0,20          | 92,00          | 0,04        | 8,00         | 0,00        | 0,00        | 40,00        | 0,00          | 0,00         | 0,40        |
|     | <b>Итого за день</b>                             |            | <b>77,36</b> | <b>83,08</b> | <b>307,39</b> | <b>1738,33</b> | <b>1,6</b>  | <b>71,3</b>  | <b>0,2</b>  | <b>5,7</b>  | <b>997,5</b> | <b>1144,8</b> | <b>222,7</b> | <b>14,0</b> |

|                                         |               |                    |                |
|-----------------------------------------|---------------|--------------------|----------------|
|                                         | Норма         | Норма, ккал        | За день, кк    |
| <b>ЗАВТРАК</b>                          | <b>20-25%</b> | <b>470-587,5</b>   | <b>586,60</b>  |
| <b>ОБЕД</b>                             | <b>30-35%</b> | <b>705-822,5</b>   | <b>814,73</b>  |
| <b>ПОЛДНИК</b>                          | <b>10-15%</b> | <b>235-352,5</b>   | <b>337,00</b>  |
| <b>Итого за день (2350 ккал - 100%)</b> | <b>60-75%</b> | <b>1410-1762,5</b> | <b>1738,33</b> |

|                 |                  |
|-----------------|------------------|
| Порции не менее | Фактически масса |
| 500 г           | 680 г            |
| 700 г           | 950 г            |
| 300 г           | 400 г            |

День: 7, вторник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |              |             |             | Минеральные вещества, мг |               |              |              |
|--------|--------------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|--------------|
|        |                                            |                 | белки               | жиры         | углеводы      |                               | B1           | C            | A           | E           | Ca                       | P             | Mg           | Fe           |
|        | <b>ЗАВТРАК 9:00 - 9:30</b>                 |                 | <b>23,10</b>        | <b>37,72</b> | <b>65,33</b>  | <b>576,55</b>                 | <b>0,22</b>  | <b>1,36</b>  | <b>0,47</b> | <b>1,30</b> | <b>251,28</b>            | <b>367,11</b> | <b>40,75</b> | <b>5,28</b>  |
| 301    | <b>Омлет натуральный</b>                   | <b>200</b>      | <b>17,23</b>        | <b>26,77</b> | <b>4,61</b>   | <b>226,15</b>                 | <b>0,12</b>  | <b>0,61</b>  | <b>0,40</b> | <b>0,92</b> | <b>163,00</b>            | <b>307,60</b> | <b>24,61</b> | <b>3,07</b>  |
|        | Масло сливочное                            | 11,5            | 0,01                | 6,20         | 0,16          | 56,54                         | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 1,45                     | 0,00          | 0,00         | 0,02         |
|        | Яйцо                                       | 123             | 11,43               | 10,35        | 0,63          | 141,30                        | 0,00         | 0,00         | 0,16        | 0,36        | 33,00                    | 115,20        | 7,20         | 1,50         |
|        | Молоко                                     | 77              | 0,74                | 1,92         | 2,82          | 36,00                         | 0,02         | 0,78         | 0,00        | 0,00        | 72,00                    | 0,00          | 0,00         | 0,06         |
| 1      | <b>Повидло</b>                             | <b>30</b>       | <b>0,00</b>         | <b>0,00</b>  | <b>17,50</b>  | <b>55,00</b>                  | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>0,15</b>              | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b>  | <b>0,02</b>  |
|        | Повидло                                    | 30              | 0,00                | 0,00         | 17,50         | 55,00                         | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,15                     | 0,00          | 0,00         | 0,02         |
| 105    | <b>Масло сливочное</b>                     | <b>10</b>       | <b>0,05</b>         | <b>8,25</b>  | <b>0,08</b>   | <b>74,80</b>                  | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,07</b> | <b>0,10</b> | <b>1,20</b>              | <b>1,90</b>   | <b>0,00</b>  | <b>0,02</b>  |
|        | Масло сладко-сливочное несоленое           | 10              | 0,05                | 8,25         | 0,08          | 74,80                         | 0,00         | 0,00         | 0,07        | 0,10        | 1,20                     | 1,90          | 0,00         | 0,02         |
| 495    | <b>Чай с молоком</b>                       | <b>200</b>      | <b>1,50</b>         | <b>1,30</b>  | <b>15,90</b>  | <b>81,00</b>                  | <b>0,02</b>  | <b>0,75</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>72,33</b>             | <b>0,01</b>   | <b>1,54</b>  | <b>0,92</b>  |
|        | Вода                                       | 100             | 0,00                | 0,00         | 0,00          | 0,00                          | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 4,50                     | 0,00          | 1,00         | 0,00         |
|        | Молоко                                     | 50              | 1,45                | 1,30         | 2,35          | 30,00                         | 0,02         | 0,65         | 0,00        | 0,00        | 60,00                    | 0,00          | 0,00         | 0,05         |
|        | Сахарный песок                             | 15              | 0,00                | 0,00         | 12,97         | 46,35                         | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,45                     | 0,00          | 0,00         | 0,05         |
|        | Вода                                       | 54              | 0,00                | 0,00         | 0,00          | 0,00                          | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 2,43                     | 0,00          | 0,54         | -0,00        |
|        | Чай высшего сорта                          | 1,5             | 0,05                | 0,00         | 0,04          | 1,91                          | 0,00         | 0,10         | 0,00        | 0,00        | 4,95                     | 0,00          | 0,00         | 0,82         |
| 111    | <b>Батон нарезной</b>                      | <b>40</b>       | <b>3,00</b>         | <b>1,16</b>  | <b>20,56</b>  | <b>104,80</b>                 | <b>0,04</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>7,60</b>              | <b>26,00</b>  | <b>5,20</b>  | <b>0,48</b>  |
|        | Батон нарезной                             | 40              | 3,00                | 1,16         | 20,56         | 104,80                        | 0,04         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 7,60                     | 26,00         | 5,20         | 0,48         |
| 109    | <b>Хлеб ржаной</b>                         | <b>20</b>       | <b>1,32</b>         | <b>0,24</b>  | <b>6,68</b>   | <b>34,80</b>                  | <b>0,03</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,28</b> | <b>7,00</b>              | <b>31,60</b>  | <b>9,40</b>  | <b>0,78</b>  |
|        | Хлеб подсолнечный                          | 20              | 1,32                | 0,24         | 6,68          | 34,80                         | 0,03         | 0,00         | 0,00        | 0,28        | 7,00                     | 31,60         | 9,40         | 0,78         |
|        | <b>ОБЕД 12:00 - 12:30</b>                  |                 | <b>40,54</b>        | <b>58,04</b> | <b>113,26</b> | <b>818,65</b>                 | <b>0,64</b>  | <b>50,91</b> | <b>6,48</b> | <b>5,60</b> | <b>426,58</b>            | <b>529,07</b> | <b>90,95</b> | <b>10,86</b> |
| 115    | <b>Икра кабачковая</b>                     | <b>100</b>      | <b>1,90</b>         | <b>8,90</b>  | <b>7,70</b>   | <b>69,00</b>                  | <b>0,02</b>  | <b>7,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>3,10</b> | <b>41,00</b>             | <b>37,00</b>  | <b>15,00</b> | <b>0,70</b>  |
|        | Икра кабачковая промышленного производства | 100             | 1,90                | 8,90         | 7,70          | 69,00                         | 0,02         | 7,00         | 0,00        | 3,10        | 41,00                    | 37,00         | 15,00        | 0,70         |
| 143    | <b>Суп из овощей с фасолью</b>             | <b>200</b>      | <b>3,67</b>         | <b>4,40</b>  | <b>15,27</b>  | <b>92,40</b>                  | <b>0,12</b>  | <b>27,63</b> | <b>0,00</b> | <b>0,10</b> | <b>46,85</b>             | <b>42,83</b>  | <b>17,13</b> | <b>1,35</b>  |
|        | Лук репчатый                               | 10              | 0,14                | 0,02         | 0,82          | 4,10                          | 0,01         | 1,00         | 0,00        | 0,02        | 3,10                     | 5,80          | 1,40         | 0,08         |
|        | Картофель                                  | 37,5            | 0,75                | 0,15         | 6,11          | 28,88                         | 0,05         | 7,50         | 0,00        | 0,04        | 3,75                     | 21,75         | 8,63         | 0,34         |
|        | Капуста белокочанная                       | 38              | 0,68                | 0,04         | 1,76          | 10,50                         | 0,01         | 16,88        | 0,00        | 0,04        | 18,00                    | 11,63         | 6,00         | 0,23         |
|        | Масло сливочное                            | 5               | 0,06                | 3,08         | 0,09          | 28,30                         | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 1,45                     | 0,00          | 0,00         | 0,02         |
|        | Фасоль                                     | 5               | 1,10                | 0,20         | 4,70          | 29,80                         | 0,05         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 15,00                    | 0,00          | 0,00         | 0,59         |
|        | Морковь                                    | 10              | 0,13                | 0,01         | 0,69          | 3,50                          | 0,01         | 0,50         | 0,00        | 0,00        | 2,70                     | 0,00          | 0,00         | 0,07         |
|        | Петрушка (корень)                          | 5               | 0,08                | 0,03         | 0,51          | 2,55                          | 0,00         | 1,75         | 0,00        | 0,01        | 2,85                     | 3,65          | 1,10         | 0,04         |
|        | Бульон мясной                              | 187,5           | 1,88                | 0,00         | 0,00          | 7,50                          | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00                     | 0,00          | 0,00         | 0,00         |
| 400    | <b>Печень тертая</b>                       | <b>100</b>      | <b>13,90</b>        | <b>23,80</b> | <b>3,20</b>   | <b>152,00</b>                 | <b>0,20</b>  | <b>6,70</b>  | <b>6,40</b> | <b>1,10</b> | <b>21,00</b>             | <b>231,00</b> | <b>16,00</b> | <b>4,50</b>  |
|        | Печень говяжья                             | 94              | 25,00               | 7,94         | 0,00          | 140,17                        | 0,06         | 0,00         | 0,00        | 0,58        | 8,71                     | 181,99        | 21,30        | 2,61         |
|        | Лук репчатый                               | 22              | 0,14                | 0,02         | 0,82          | 4,10                          | 0,01         | 1,00         | 0,00        | 0,02        | 3,10                     | 5,80          | 1,40         | 0,08         |
|        | Яйцо                                       | 0,2             | 0,12                | 0,01         | 0,83          | 4,01                          | 0,01         | 0,01         | 0,00        | 0,00        | 0,00                     | 0,00          | 0,00         | 0,01         |
|        | Масло сливочное                            | 10              | 0,02                | 0,81         | 0,01          | 5,64                          | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,29                     | 0,00          | 0,00         | 0,01         |

|     |                                                |     |              |               |               |                |             |              |             |             |               |               |               |              |
|-----|------------------------------------------------|-----|--------------|---------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 602 | Соус сметанный с томатом и луком               | 50  | 0,77         | 5,31          | 1,69          | 27,65          | 0,02        | 1,03         | 0,00        | 0,02        | 5,70          | 5,80          | 1,40          | 0,13         |
|     | Сметана                                        | 11  | 0,06         | 0,03          | 0,10          | 3,00           | 0,00        | 0,01         | 0,00        | 0,00        | 2,20          | 0,00          | 0,00          | 0,01         |
|     | Мука пшеничная                                 | 3   | 0,26         | 0,03          | 1,42          | 18,35          | 0,01        | 0,02         | 0,00        | 0,00        | 0,00          | 0,00          | 0,00          | 0,03         |
|     | Лук репчатый                                   | 10  | 0,14         | 0,02          | 0,82          | 1,10           | 0,01        | 1,00         | 0,00        | 0,02        | 3,10          | 5,80          | 1,40          | 0,08         |
|     | Масло сливочное                                | 1   | 0,02         | 0,90          | 0,02          | 5,15           | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,40          | 0,00          | 0,00          | 0,01         |
|     | Томатная паста                                 | 3   | 0,00         | 0,00          | 0,00          | 0,00           | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00          | 0,00          | 0,00          | 0,00         |
| 295 | Макаронные изделия отварные с сыром            | 200 | 12,10        | 14,47         | 42,32         | 175,00         | 0,11        | 0,56         | 0,08        | 0,06        | 246,03        | 110,24        | 14,23         | 1,56         |
|     | Сыр твердый                                    | 20  | 5,20         | 5,30          | 0,70          | 71,12          | 0,01        | 0,56         | 0,08        | 0,06        | 201,00        | 108,00        | 10,00         | 0,18         |
|     | Масло сливочное                                | 4   | 0,06         | 3,08          | 0,08          | 28,30          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 1,45          | 0,00          | 0,00          | 0,02         |
|     | Вода                                           | 357 | 0,00         | 0,00          | 0,00          | 0,00           | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 16,07         | 0,01          | 3,57          | 0,00         |
|     | Соль поваренная пищевая                        | 2   | 0,00         | 0,00          | 0,00          | 0,00           | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 10,95         | 2,23          | 0,66          | 0,09         |
|     | Макаронные изделия                             | 59  | 6,72         | 1,25          | 41,41         | 83,49          | 0,10        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 14,28         | 0,00          | 0,00          | 1,25         |
|     | Масло сливочное                                | 7,8 | 0,10         | 4,84          | 0,13          | 44,57          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 2,28          | 0,00          | 0,00          | 0,02         |
| 518 | Сок фруктовый                                  | 200 | 1,00         | 0,20          | 0,20          | 92,00          | 0,04        | 8,00         | 0,00        | 0,00        | 40,00         | 0,00          | 0,00          | 0,40         |
|     | Сок мультифруктовый                            | 200 | 1,00         | 0,20          | 0,20          | 92,00          | 0,04        | 8,00         | 0,00        | 0,00        | 40,00         | 0,00          | 0,00          | 0,40         |
| 108 | Хлеб пшеничный                                 | 60  | 4,56         | 0,48          | 29,52         | 141,00         | 0,07        | 0,00         | 0,00        | 0,66        | 12,00         | 39,00         | 8,40          | 0,66         |
|     | Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта | 60  | 4,56         | 0,48          | 29,52         | 141,00         | 0,07        | 0,00         | 0,00        | 0,66        | 12,00         | 39,00         | 8,40          | 0,66         |
| 109 | Хлеб ржаной                                    | 40  | 2,64         | 0,48          | 13,36         | 69,60          | 0,07        | 0,00         | 0,00        | 0,56        | 14,00         | 63,20         | 18,80         | 1,56         |
|     | Хлеб подсолнечный                              | 40  | 2,64         | 0,48          | 13,36         | 69,60          | 0,07        | 0,00         | 0,00        | 0,56        | 14,00         | 63,20         | 18,80         | 1,56         |
|     | <b>ПОЛДНИК 14:00 - 14:30</b>                   |     | <b>11,75</b> | <b>15,05</b>  | <b>58,25</b>  | <b>337,00</b>  | <b>0,10</b> | <b>15,90</b> | <b>0,03</b> | <b>0,60</b> | <b>190,5</b>  | <b>178,50</b> | <b>84,0</b>   | <b>1,05</b>  |
| 112 | Фрукты свежие                                  | 150 | 2,25         | 0,75          | 31,50         | 144,00         | 0,06        | 15,00        | 0,00        | 0,60        | 12,00         | 42,00         | 63,00         | 0,90         |
|     | Бананы                                         | 150 | 2,25         | 0,75          | 31,50         | 144,00         | 0,06        | 15,00        | 0,00        | 0,60        | 12,00         | 42,00         | 63,00         | 0,90         |
| 590 | Печенье                                        | 25  | 2,00         | 9,50          | 14,00         | 75,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00          | 0,00          | 0,00          | 0,00         |
|     | Печенье промышленного производства             | 25  | 2,00         | 9,50          | 14,00         | 75,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00          | 0,00          | 0,00          | 0,00         |
| 517 | Йогурт питьевой                                | 200 | 7,50         | 4,80          | 12,75         | 118,00         | 0,04        | 0,90         | 0,03        | 0,00        | 178,50        | 136,50        | 21,00         | 0,15         |
|     | Йогурт 2,5% жирности                           | 200 | 7,50         | 4,80          | 12,75         | 118,00         | 0,04        | 0,90         | 0,03        | 0,00        | 178,50        | 136,50        | 21,00         | 0,15         |
|     | <b>Итого за день</b>                           |     | <b>75,39</b> | <b>110,81</b> | <b>236,84</b> | <b>1732,20</b> | <b>0,96</b> | <b>68,17</b> | <b>6,98</b> | <b>7,50</b> | <b>868,36</b> | <b>1074,7</b> | <b>215,70</b> | <b>17,19</b> |

|                                  |        |             |             |
|----------------------------------|--------|-------------|-------------|
|                                  | Норма  | Норма, ккал | За день, кк |
| ЗАВТРАК                          | 20-25% | 470-587,5   | 576,55      |
| ОБЕД                             | 30-35% | 705-822,5   | 818,65      |
| ПОЛДНИК                          | 10-15% | 235-352,5   | 337,00      |
| Итого за день (2350 ккал - 100%) | 60-75% | 1410-1762,5 | 1732,20     |

|                 |                  |
|-----------------|------------------|
| Порции не менее | Фактически масса |
| 500 г           | 500 г            |
| 700 г           | 950 г            |
| 300 г           | 325 г            |

День: 8, среда  
 Неделя: вторая  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |               |             |             | Минеральные вещества, мг |               |               |             |
|--------|---------------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
|        |                                             |                 | белки               | жиры         | углеводы      |                               | В1           | С             | А           | Е           | Са                       | Р             | Mg            | Fe          |
|        | <b>ЗАВТРАК 9:00 - 9:30</b>                  |                 | <b>26,60</b>        | <b>20,74</b> | <b>69,56</b>  | <b>567,40</b>                 | <b>0,22</b>  | <b>3,80</b>   | <b>0,12</b> | <b>0,76</b> | <b>806,35</b>            | <b>462,16</b> | <b>64,95</b>  | <b>2,76</b> |
| 165    | <b>Суп молочный с макаронными изделиями</b> | <b>200</b>      | <b>5,70</b>         | <b>5,26</b>  | <b>18,98</b>  | <b>146,00</b>                 | <b>0,11</b>  | <b>2,28</b>   | <b>0,00</b> | <b>0,32</b> | <b>218,05</b>            | <b>17,05</b>  | <b>3,95</b>   | <b>0,51</b> |
|        | Макароны, лапша, вермишель                  | 16              | 2,00                | 0,24         | 13,20         | 37,60                         | 0,04         | 0,00          | 0,00        | 0,32        | 3,89                     | 17,05         | 3,20          | 0,32        |
|        | Масло сливочное                             | 2               | 0,03                | 1,54         | 0,04          | 4,15                          | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 0,73                     | 0,00          | 0,00          | 0,01        |
|        | Сахарный песок                              | 1               | 0,00                | 0,00         | 2,00          | 7,58                          | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 0,06                     | 0,00          | 0,00          | 0,01        |
|        | Вода                                        | 60              | 0,00                | 0,00         | 0,00          | 0,00                          | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 3,38                     | 0,00          | 0,75          | 0,00        |
|        | Молоко                                      | 140             | 3,08                | 3,60         | 4,22          | 105,00                        | 0,07         | 2,28          | 0,00        | 0,00        | 210,00                   | 0,00          | 0,00          | 0,18        |
| 10     | <b>Бутерброд горячий с сыром</b>            | <b>60</b>       | <b>9,18</b>         | <b>8,44</b>  | <b>10,25</b>  | <b>155,60</b>                 | <b>0,02</b>  | <b>0,22</b>   | <b>0,08</b> | <b>0,16</b> | <b>273,80</b>            | <b>190,00</b> | <b>17,60</b>  | <b>0,52</b> |
|        | Сыр "Российский"                            | 15              | 7,68                | 7,84         | 0,00          | 52,40                         | 0,00         | 0,22          | 0,08        | 0,16        | 270,00                   | 177,00        | 15,00         | 0,28        |
|        | Батон нарезной                              | 45              | 1,50                | 0,60         | 10,25         | 103,20                        | 0,02         | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 3,80                     | 13,00         | 2,60          | 0,24        |
| 500    | <b>Кофейный напиток на сгущенном молоке</b> | <b>200</b>      | <b>2,90</b>         | <b>2,00</b>  | <b>20,90</b>  | <b>113,00</b>                 | <b>0,02</b>  | <b>0,40</b>   | <b>0,01</b> | <b>0,00</b> | <b>129,00</b>            | <b>87,00</b>  | <b>13,00</b>  | <b>0,80</b> |
|        | Кофейный напиток                            | 5               | 0,70                | 0,70         | 0,75          | 12,40                         | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 0,00                     | 0,00          | 0,00          | 0,00        |
|        | Вода                                        | 190             | 0,00                | 0,00         | 0,00          | 0,00                          | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 5,40                     | 0,00          | 1,20          | 0,00        |
|        | Молоко цельное сгущенное с сахаром          | 40              | 2,20                | 1,30         | 20,15         | 100,60                        | 0,02         | 0,40          | 0,01        | 0,00        | 123,60                   | 87,00         | 11,80         | 0,80        |
| 517    | <b>Йогурт питьевой</b>                      | <b>200</b>      | <b>7,50</b>         | <b>4,80</b>  | <b>12,75</b>  | <b>118,00</b>                 | <b>0,04</b>  | <b>0,90</b>   | <b>0,03</b> | <b>0,00</b> | <b>178,50</b>            | <b>136,50</b> | <b>21,00</b>  | <b>0,15</b> |
|        | Йогурт 2,5% жирности                        | 200             | 7,50                | 4,80         | 12,75         | 118,00                        | 0,04         | 0,90          | 0,03        | 0,00        | 178,50                   | 136,50        | 21,00         | 0,15        |
| 109    | <b>Хлеб ржаной</b>                          | <b>20</b>       | <b>1,32</b>         | <b>0,24</b>  | <b>6,68</b>   | <b>34,80</b>                  | <b>0,03</b>  | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b> | <b>0,28</b> | <b>7,00</b>              | <b>31,60</b>  | <b>9,40</b>   | <b>0,78</b> |
|        | Хлеб подсолнечный                           | 20              | 1,32                | 0,24         | 6,68          | 34,80                         | 0,03         | 0,00          | 0,00        | 0,28        | 7,00                     | 31,60         | 9,40          | 0,78        |
|        | <b>ОБЕД 12:00 - 12:30</b>                   |                 | <b>37,90</b>        | <b>55,54</b> | <b>107,83</b> | <b>820,60</b>                 | <b>0,68</b>  | <b>105,33</b> | <b>0,50</b> | <b>3,77</b> | <b>239,89</b>            | <b>640,21</b> | <b>161,80</b> | <b>9,54</b> |
| 33     | <b>Салат "Весна"</b>                        | <b>100</b>      | <b>1,80</b>         | <b>5,80</b>  | <b>2,10</b>   | <b>68,00</b>                  | <b>0,04</b>  | <b>17,85</b>  | <b>0,12</b> | <b>0,34</b> | <b>59,98</b>             | <b>122,11</b> | <b>16,26</b>  | <b>1,90</b> |
|        | Салат листовой                              | 21              | 0,37                | 0,02         | 0,08          | 5,88                          | 0,01         | 9,45          | 0,00        | 0,02        | 10,08                    | 6,51          | 3,36          | 0,12        |
|        | Редис красный обрезной                      | 20              | 0,20                | 0,00         | 2,10          | 9,05                          | 0,02         | 2,50          | 0,00        | 0,05        | 7,50                     | 12,60         | 2,70          | 0,20        |
|        | Огурцы свежие                               | 35              | 0,30                | 0,04         | 0,90          | 5,00                          | 0,01         | 3,50          | 0,00        | 0,03        | 8,00                     | 17,00         | 5,00          | 0,30        |
|        | Лук зеленый или репчатый свежий             | 14              | 0,10                | 0,01         | 0,26          | 1,60                          | 0,00         | 2,40          | 0,00        | 0,00        | 8,00                     | 0,00          | 0,00          | 0,08        |
|        | Яйцо куриное                                | 30              | 0,30                | 2,10         | 0,32          | 24,80                         | 0,00         | 0,00          | 0,12        | 0,24        | 26,40                    | 86,00         | 5,20          | 1,20        |
|        | Масло растительное                          | 5               | 0,00                | 3,00         | 0,00          | 46,00                         | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 0,00                     | 0,00          | 0,00          | 0,00        |
| 150    | <b>Суп картофельный с рыбой</b>             | <b>200</b>      | <b>9,85</b>         | <b>4,83</b>  | <b>15,15</b>  | <b>83,50</b>                  | <b>0,23</b>  | <b>24,39</b>  | <b>0,02</b> | <b>0,79</b> | <b>27,25</b>             | <b>158,55</b> | <b>40,40</b>  | <b>1,44</b> |
|        | Лук репчатый                                | 30              | 0,14                | 0,02         | 0,82          | 4,10                          | 0,01         | 1,00          | 0,00        | 0,02        | 3,10                     | 5,80          | 1,40          | 0,08        |
|        | Минтай, горбуша с/м                         | 44              | 4,93                | 2,84         | 0,00          | 21,35                         | 0,09         | 0,39          | 0,01        | 0,66        | 8,75                     | 87,50         | 13,13         | 0,26        |
|        | Картофель                                   | 112,5           | 2,25                | 0,45         | 7,34          | 26,62                         | 0,14         | 22,50         | 0,00        | 0,11        | 11,25                    | 65,25         | 25,88         | 1,01        |
|        | Масло растительное                          | 5               | 0,06                | 3,08         | 0,09          | 18,30                         | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 1,45                     | 0,00          | 0,00          | 0,02        |
|        | Морковь                                     | 30              | 0,13                | 0,01         | 0,69          | 3,50                          | 0,01         | 0,50          | 0,00        | 0,00        | 2,70                     | 0,00          | 0,00          | 0,07        |
|        | Бульон рыбный                               | 175             | 0,00                | 1,02         | 6,90          | 22,30                         | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 0,00                     | 0,00          | 0,00          | 0,00        |
| 365    | <b>Говядина, тушенная с капустой</b>        | <b>120</b>      | <b>14,55</b>        | <b>35,05</b> | <b>8,70</b>   | <b>203,50</b>                 | <b>0,05</b>  | <b>20,10</b>  | <b>0,35</b> | <b>1,10</b> | <b>57,00</b>             | <b>151,50</b> | <b>35,00</b>  | <b>2,12</b> |
|        | Говядина, покромка                          | 160             | 25,80               | 17,80        | 0,00          | 78,00                         | 0,02         | 0,00          | 0,00        | 1,54        | 22,20                    | 483,00        | 56,20         | 7,04        |

|            |                                                                 |            |              |              |               |                |             |               |             |             |               |               |               |              |
|------------|-----------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
|            | Лук репчатый                                                    | 20         | 0,04         | 0,01         | 0,26          | 1,31           | 0,00        | 0,64          | 0,00        | 0,02        | 1,98          | 1,86          | 0,45          | 0,03         |
|            | Масло сливочное                                                 | 5          | 0,12         | 5,54         | 0,15          | 5,00           | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 2,61          | 0,00          | 0,00          | 0,03         |
|            | Перец сладкий                                                   | 10         | 0,78         | 0,06         | 3,18          | 16,20          | 0,04        | 15,00         | 0,00        | 0,42        | 8,40          | 15,60         | 12,00         | 0,54         |
|            | Морковь                                                         | 4          | 0,05         | 0,00         | 0,28          | 1,40           | 0,00        | 0,40          | 0,00        | 0,00        | 2,16          | 0,00          | 0,00          | 0,03         |
|            | Лук репчатый                                                    | 12         | 0,17         | 0,02         | 0,98          | 4,92           | 0,01        | 1,20          | 0,00        | 0,02        | 3,72          | 6,96          | 1,68          | 0,10         |
|            | Капуста белокочанная                                            | 100        | 3,78         | 0,21         | 3,80          | 33,80          | 0,06        | 94,50         | 0,01        | 0,21        | 100,80        | 65,10         | 33,60         | 1,26         |
|            | Томатная паста                                                  | 4          | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00           | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 0,00          | 0,00          | 0,00          | 0,00         |
|            | Масло сливочное                                                 | 6          | 0,50         | 5,54         | 0,15          | 50,94          | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 2,61          | 0,00          | 0,00          | 0,03         |
|            | Сахарный песок                                                  | 3          | 0,00         | 0,00         | 3,00          | 22,74          | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 0,18          | 0,00          | 0,00          | 0,02         |
|            | Мука пшеничная                                                  | 2,4        | 0,25         | 0,03         | 1,66          | 8,02           | 0,01        | 0,01          | 0,00        | 0,00        | 0,00          | 0,00          | 0,00          | 0,03         |
|            | Лук репчатый                                                    | 8          | 0,10         | 0,01         | 0,55          | 2,80           | 0,01        | 0,40          | 0,00        | 0,00        | 2,16          | 0,00          | 0,00          | 0,06         |
|            | Морковь                                                         | 2          | 0,15         | 0,02         | 0,30          | 1,96           | 0,00        | 6,00          | 0,04        | 0,07        | 9,80          | 3,80          | 3,40          | 0,08         |
|            | Лимонная кислота                                                | 0,018      | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00           | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 0,00          | 0,00          | 0,00          | 0,00         |
| <b>429</b> | <b>Картофельное пюре</b>                                        | <b>200</b> | <b>4,20</b>  | <b>8,80</b>  | <b>21,80</b>  | <b>184,00</b>  | <b>0,22</b> | <b>33,99</b>  | <b>0,01</b> | <b>0,17</b> | <b>55,41</b>  | <b>97,44</b>  | <b>38,64</b>  | <b>1,57</b>  |
|            | Картофель                                                       | 168        | 3,36         | 1,67         | 20,38         | 129,36         | 0,20        | 33,60         | 0,01        | 0,17        | 16,80         | 97,44         | 38,64         | 1,51         |
|            | Масло сливочное                                                 | 9          | 0,12         | 5,54         | 0,15          | 40,94          | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 2,61          | 0,00          | 0,00          | 0,03         |
|            | Молоко                                                          | 30         | 0,57         | 0,96         | 1,41          | 18,00          | 0,01        | 0,39          | 0,00        | 0,00        | 36,00         | 0,00          | 0,00          | 0,03         |
| <b>511</b> | <b>Компот из свежих ягод</b>                                    | <b>200</b> | <b>0,30</b>  | <b>0,10</b>  | <b>17,20</b>  | <b>71,00</b>   | <b>0,00</b> | <b>9,00</b>   | <b>0,01</b> | <b>0,15</b> | <b>14,25</b>  | <b>8,41</b>   | <b>4,30</b>   | <b>0,29</b>  |
|            | Ягоды с/м (смородина черная, клюква, клубника, облепиха, вишня) | 30         | 0,21         | 0,06         | 3,73          | 13,50          | 0,00        | 9,00          | 0,01        | 0,15        | 6,60          | 8,40          | 2,70          | 0,24         |
|            | Сахарный песок                                                  | 15         | 0,00         | 0,00         | 14,97         | 56,85          | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 0,45          | 0,00          | 0,00          | 0,05         |
|            | Вода                                                            | 160        | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00           | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 7,20          | 0,01          | 1,60          | 0,00         |
| <b>108</b> | <b>Хлеб пшеничный</b>                                           | <b>60</b>  | <b>4,56</b>  | <b>0,48</b>  | <b>29,52</b>  | <b>141,00</b>  | <b>0,07</b> | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b> | <b>0,66</b> | <b>12,00</b>  | <b>39,00</b>  | <b>8,40</b>   | <b>0,66</b>  |
|            | Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта                  | 60         | 4,56         | 0,48         | 29,52         | 141,00         | 0,07        | 0,00          | 0,00        | 0,66        | 12,00         | 39,00         | 8,40          | 0,66         |
| <b>109</b> | <b>Хлеб ржаной</b>                                              | <b>40</b>  | <b>2,64</b>  | <b>0,48</b>  | <b>13,36</b>  | <b>69,60</b>   | <b>0,07</b> | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b> | <b>0,56</b> | <b>14,00</b>  | <b>63,20</b>  | <b>18,80</b>  | <b>1,56</b>  |
|            | Хлеб подсолнечный                                               | 40         | 2,64         | 0,48         | 13,36         | 69,60          | 0,07        | 0,00          | 0,00        | 0,56        | 14,00         | 63,20         | 18,80         | 1,56         |
|            | <b>ПОЛДНИК 14:00 - 14:30</b>                                    |            | <b>6,70</b>  | <b>8,10</b>  | <b>46,65</b>  | <b>309,50</b>  | <b>0,76</b> | <b>84,00</b>  | <b>0,05</b> | <b>1,10</b> | <b>119,0</b>  | <b>69,00</b>  | <b>28,0</b>   | <b>1,10</b>  |
| <b>112</b> | <b>Плоды свежие</b>                                             | <b>150</b> | <b>1,20</b>  | <b>0,30</b>  | <b>11,25</b>  | <b>70,50</b>   | <b>0,12</b> | <b>76,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,40</b> | <b>70,00</b>  | <b>34,00</b>  | <b>22,00</b>  | <b>0,20</b>  |
|            | Яблоки                                                          | 150        | 1,20         | 0,30         | 11,25         | 70,50          | 0,12        | 76,00         | 0,00        | 0,40        | 70,00         | 34,00         | 22,00         | 0,20         |
| <b>11</b>  | <b>Булочка с корицей</b>                                        | <b>50</b>  | <b>4,50</b>  | <b>7,60</b>  | <b>35,20</b>  | <b>147,00</b>  | <b>0,60</b> | <b>0,00</b>   | <b>0,05</b> | <b>0,70</b> | <b>9,00</b>   | <b>35,00</b>  | <b>6,00</b>   | <b>0,50</b>  |
|            | Булочка промышленного производства                              | 50         | 4,50         | 7,60         | 35,20         | 147,00         | 0,60        | 0,00          | 0,05        | 0,70        | 9,00          | 35,00         | 6,00          | 0,50         |
| <b>518</b> | <b>Сок фруктовый</b>                                            | <b>200</b> | <b>1,00</b>  | <b>0,20</b>  | <b>0,20</b>   | <b>92,00</b>   | <b>0,04</b> | <b>8,00</b>   | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>40,00</b>  | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b>   | <b>0,40</b>  |
|            | Сок мультифруктовый                                             | 200        | 1,00         | 0,20         | 0,20          | 92,00          | 0,04        | 8,00          | 0,00        | 0,00        | 40,00         | 0,00          | 0,00          | 0,40         |
|            | <b>Итого за день</b>                                            |            | <b>71,20</b> | <b>84,38</b> | <b>224,04</b> | <b>1697,50</b> | <b>1,66</b> | <b>193,13</b> | <b>0,67</b> | <b>5,63</b> | <b>1165,2</b> | <b>1171,4</b> | <b>254,75</b> | <b>13,40</b> |

|                                         | Норма         | Норма, ккал        | За день, кк    |
|-----------------------------------------|---------------|--------------------|----------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                          | <b>20-25%</b> | <b>470-587,5</b>   | <b>567,40</b>  |
| <b>ОБЕД</b>                             | <b>30-35%</b> | <b>705-822,5</b>   | <b>820,60</b>  |
| <b>ПОЛДНИК</b>                          | <b>10-15%</b> | <b>235-352,5</b>   | <b>309,50</b>  |
| <b>Итого за день (2350 ккал - 100%)</b> | <b>60-75%</b> | <b>1410-1762,5</b> | <b>1697,50</b> |

| Порции не менее | Фактически масса |
|-----------------|------------------|
| <b>500 г</b>    | <b>680 г</b>     |
| <b>700 г</b>    | <b>920 г</b>     |
| <b>300 г</b>    | <b>400 г</b>     |



|     |                                                            |            |              |              |               |                |             |              |             |              |               |               |               |              |
|-----|------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
|     | Масло сливочное                                            | 5          | 0,06         | 3,08         | 0,09          | 18,30          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 1,45          | 0,00          | 0,00          | 0,02         |
|     | Сахарный песок                                             | 2,5        | 0,00         | 0,00         | 2,50          | 9,48           | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 0,08          | 0,00          | 0,00          | 0,01         |
|     | Сметана                                                    | 10         | 0,07         | 0,25         | 0,10          | 2,98           | 0,00        | 0,01         | 0,00        | 0,00         | 2,25          | 0,00          | 0,00          | 0,00         |
|     | Морковь                                                    | 10         | 0,13         | 0,01         | 0,69          | 3,50           | 0,01        | 0,50         | 0,00        | 0,00         | 2,70          | 0,00          | 0,00          | 0,07         |
|     | Бульон мясной                                              | 200        | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 8,00           | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,00          | 0,00          | 0,00         |
| 406 | <b>Плов из отварной птицы</b>                              | <b>250</b> | <b>19,05</b> | <b>18,93</b> | <b>45,12</b>  | <b>327,00</b>  | <b>0,04</b> | <b>1,55</b>  | <b>0,01</b> | <b>6,43</b>  | <b>39,28</b>  | <b>158,33</b> | <b>36,90</b>  | <b>1,55</b>  |
|     | Филе куриное                                               | 132        | 28,60        | 28,92        | 0,00          | 174,02         | 0,11        | 2,83         | 0,11        | 0,79         | 25,14         | 259,30        | 28,29         | 2,51         |
|     | Лук репчатый                                               | 26         | 0,18         | 0,03         | 1,07          | 5,37           | 0,01        | 1,31         | 0,00        | 0,03         | 4,06          | 7,60          | 1,83          | 0,11         |
|     | Крупа рисовая                                              | 58         | 4,08         | 0,58         | 43,16         | 64,22          | 0,05        | 0,00         | 0,00        | 0,23         | 4,67          | 87,49         | 29,16         | 0,58         |
|     | Морковь                                                    | 15         | 0,17         | 0,01         | 0,90          | 4,58           | 0,01        | 0,66         | 0,00        | 0,00         | 3,54          | 0,00          | 0,00          | 0,09         |
|     | Бульон куриный                                             | 123,8      | 1,24         | 0,00         | 0,00          | 3,71           | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,00          | 0,00          | 0,00         |
|     | Масло растительное                                         | 13         | 0,00         | 13,09        | 0,00          | 57,77          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,00          | 0,00          | 0,00         |
| 512 | <b>Компот из плодов или ягод сушеных</b>                   | <b>200</b> | <b>0,30</b>  | <b>0,00</b>  | <b>20,10</b>  | <b>71,00</b>   | <b>0,00</b> | <b>0,80</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>19,00</b>  | <b>6,01</b>   | <b>4,90</b>   | <b>0,65</b>  |
|     | Изюм                                                       | 20         | 0,30         | 0,00         | 4,42          | 16,96          | 0,00        | 0,80         | 0,00        | 0,00         | 10,00         | 6,00          | 3,00          | 0,60         |
|     | Сахарный песок                                             | 15         | 0,00         | 0,00         | 14,97         | 52,85          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 0,45          | 0,00          | 0,00          | 0,05         |
|     | Вода                                                       | 190        | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00           | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 8,55          | 0,01          | 1,90          | 0,00         |
| 108 | <b>Хлеб пшеничный</b>                                      | <b>60</b>  | <b>4,56</b>  | <b>0,48</b>  | <b>29,52</b>  | <b>141,00</b>  | <b>0,07</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,66</b>  | <b>12,00</b>  | <b>39,00</b>  | <b>8,40</b>   | <b>0,66</b>  |
|     | Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта             | 60         | 4,56         | 0,48         | 29,52         | 141,00         | 0,07        | 0,00         | 0,00        | 0,66         | 12,00         | 39,00         | 8,40          | 0,66         |
| 109 | <b>Хлеб ржаной</b>                                         | <b>40</b>  | <b>2,64</b>  | <b>0,48</b>  | <b>13,36</b>  | <b>69,60</b>   | <b>0,07</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,56</b>  | <b>14,00</b>  | <b>63,20</b>  | <b>18,80</b>  | <b>1,56</b>  |
|     | Хлеб подсолнечный                                          | 40         | 2,64         | 0,48         | 13,36         | 69,60          | 0,07        | 0,00         | 0,00        | 0,56         | 14,00         | 63,20         | 18,80         | 1,56         |
|     | <b>ПОЛДНИК 14:00 - 14:30</b>                               |            | <b>9,10</b>  | <b>6,82</b>  | <b>48,17</b>  | <b>310,00</b>  | <b>0,14</b> | <b>15,0</b>  | <b>0,04</b> | <b>0,60</b>  | <b>252,0</b>  | <b>222,00</b> | <b>91,00</b>  | <b>1,10</b>  |
| 112 | <b>Плоды свежие</b>                                        | <b>150</b> | <b>2,25</b>  | <b>0,75</b>  | <b>31,50</b>  | <b>144,00</b>  | <b>0,06</b> | <b>15,00</b> | <b>0,00</b> | <b>0,60</b>  | <b>12,00</b>  | <b>42,00</b>  | <b>63,00</b>  | <b>0,90</b>  |
|     | Бананы                                                     | 150        | 2,25         | 0,75         | 31,50         | 144,00         | 0,06        | 15,00        | 0,00        | 0,60         | 12,00         | 42,00         | 63,00         | 0,90         |
| 10  | <b>Зефир</b>                                               | <b>7</b>   | <b>1,05</b>  | <b>1,07</b>  | <b>7,07</b>   | <b>24,00</b>   | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b>  |
|     | Зефир промышленного производства                           | 7          | 1,05         | 1,07         | 7,07          | 24,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,00          | 0,00          | 0,00         |
|     | <b>Молочный коктейль</b>                                   | <b>200</b> | <b>5,80</b>  | <b>5,00</b>  | <b>9,60</b>   | <b>142,00</b>  | <b>0,08</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,04</b> | <b>0,00</b>  | <b>240,00</b> | <b>180,00</b> | <b>28,00</b>  | <b>0,20</b>  |
|     | Молочный коктейль 2,5% жирности промышленного производства | 200        | 5,80         | 5,00         | 9,60          | 142,00         | 0,08        | 0,00         | 0,04        | 0,00         | 240,00        | 180,00        | 28,00         | 0,20         |
|     | <b>Итого за день</b>                                       |            | <b>78,30</b> | <b>81,31</b> | <b>298,68</b> | <b>1709,20</b> | <b>0,72</b> | <b>46,41</b> | <b>0,30</b> | <b>15,66</b> | <b>768,64</b> | <b>1080,9</b> | <b>276,93</b> | <b>12,28</b> |

|                                         | Норма         | Норма, ккал        | За день, кк    |
|-----------------------------------------|---------------|--------------------|----------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                          | <b>20-25%</b> | <b>470-587,5</b>   | <b>583,00</b>  |
| <b>ОБЕД</b>                             | <b>30-35%</b> | <b>705-822,5</b>   | <b>816,20</b>  |
| <b>ПОЛДНИК</b>                          | <b>10-15%</b> | <b>235-352,5</b>   | <b>310,00</b>  |
| <b>Итого за день (2350 ккал - 100%)</b> | <b>60-75%</b> | <b>1410-1762,5</b> | <b>1709,20</b> |

| Порции не менее | Фактически масса |
|-----------------|------------------|
| <b>500 г</b>    | <b>520 г</b>     |
| <b>700 г</b>    | <b>850 г</b>     |
| <b>300 г</b>    | <b>357 г</b>     |

День: 10, пятница  
 Неделя: вторая  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда                               | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |              |             |             | Минеральные вещества, мг |               |               |             |
|--------|--------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
|        |                                                              |                 | белки               | жиры         | углеводы     |                               | В1           | С            | А           | Е           | Ca                       | P             | Mg            | Fe          |
|        | <b>ЗАВТРАК 9:00 - 9:30</b>                                   |                 | <b>20,00</b>        | <b>17,91</b> | <b>79,32</b> | <b>532,95</b>                 | <b>0,35</b>  | <b>2,21</b>  | <b>0,12</b> | <b>1,21</b> | <b>263,75</b>            | <b>153,86</b> | <b>22,95</b>  | <b>4,65</b> |
| 267    | <b>Каша пшенная молочная жидкая</b>                          | <b>200</b>      | <b>7,80</b>         | <b>9,46</b>  | <b>35,80</b> | <b>233,60</b>                 | <b>0,21</b>  | <b>1,46</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>149,32</b>            | <b>0,00</b>   | <b>0,56</b>   | <b>1,22</b> |
|        | Масло сливочное                                              | 5               | 0,06                | 3,08         | 0,08         | 28,30                         | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 1,45                     | 0,00          | 0,00          | 0,02        |
|        | Сахарный песок                                               | 5               | 0,00                | 0,00         | 4,99         | 18,95                         | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,15                     | 0,00          | 0,00          | 0,02        |
|        | Пшено                                                        | 40              | 4,60                | 2,32         | 25,60        | 866,80                        | 0,17         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 10,80                    | 0,00          | 0,00          | 1,08        |
|        | Вода                                                         | 56              | 0,00                | 0,00         | 0,00         | 0,00                          | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 2,52                     | 0,00          | 0,56          | 0,00        |
|        | Молоко                                                       | 112             | 3,25                | 3,58         | 5,26         | 67,20                         | 0,05         | 1,46         | 0,00        | 0,00        | 134,40                   | 0,00          | 0,00          | 0,11        |
| 300    | <b>Яйца вареные</b>                                          | <b>50</b>       | <b>6,38</b>         | <b>5,75</b>  | <b>0,38</b>  | <b>78,75</b>                  | <b>0,04</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,12</b> | <b>0,25</b> | <b>27,50</b>             | <b>96,25</b>  | <b>6,25</b>   | <b>1,25</b> |
|        | Яйцо 1 категории                                             | 50              | 6,38                | 5,75         | 0,38         | 78,75                         | 0,04         | 0,00         | 0,12        | 0,25        | 27,50                    | 96,25         | 6,25          | 1,25        |
| 495    | <b>Чай с молоком</b>                                         | <b>200</b>      | <b>1,50</b>         | <b>1,30</b>  | <b>15,90</b> | <b>81,00</b>                  | <b>0,02</b>  | <b>0,75</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>72,33</b>             | <b>0,01</b>   | <b>1,54</b>   | <b>0,92</b> |
|        | Вода                                                         | 100             | 0,00                | 0,00         | 0,00         | 0,00                          | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 4,50                     | 0,00          | 1,00          | 0,00        |
|        | Молоко                                                       | 50              | 1,45                | 1,30         | 2,35         | 30,00                         | 0,02         | 0,65         | 0,00        | 0,00        | 60,00                    | 0,00          | 0,00          | 0,05        |
|        | Сахарный песок                                               | 15              | 0,00                | 0,00         | 12,97        | 46,35                         | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,45                     | 0,00          | 0,00          | 0,05        |
|        | Вода                                                         | 54              | 0,00                | 0,00         | 0,00         | 0,00                          | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 2,43                     | 0,00          | 0,54          | 0,00        |
|        | Чай высшего сорта                                            | 1,5             | 0,05                | 0,00         | 0,04         | 1,91                          | 0,00         | 0,10         | 0,00        | 0,00        | 4,95                     | 0,00          | 0,00          | 0,82        |
| 111    | <b>Батон нарезной</b>                                        | <b>40</b>       | <b>3,00</b>         | <b>1,16</b>  | <b>20,56</b> | <b>104,80</b>                 | <b>0,04</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,68</b> | <b>7,60</b>              | <b>26,00</b>  | <b>5,20</b>   | <b>0,48</b> |
|        | Батон нарезной                                               | 40              | 3,00                | 1,16         | 20,56        | 104,80                        | 0,04         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 7,60                     | 26,00         | 5,20          | 0,48        |
| 109    | <b>Хлеб ржаной</b>                                           | <b>20</b>       | <b>1,32</b>         | <b>0,24</b>  | <b>6,68</b>  | <b>34,80</b>                  | <b>0,03</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,28</b> | <b>7,00</b>              | <b>31,60</b>  | <b>9,40</b>   | <b>0,78</b> |
|        | Хлеб подсолнечный                                            | 20              | 1,32                | 0,24         | 6,68         | 34,80                         | 0,03         | 0,00         | 0,00        | 0,28        | 7,00                     | 31,60         | 9,40          | 0,78        |
|        | <b>ОБЕД 12:00 - 12:30</b>                                    |                 | <b>34,37</b>        | <b>39,63</b> | <b>93,23</b> | <b>804,60</b>                 | <b>0,73</b>  | <b>84,89</b> | <b>0,23</b> | <b>7,36</b> | <b>214,45</b>            | <b>531,99</b> | <b>132,30</b> | <b>7,89</b> |
| 5      | <b>Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами</b> | <b>100</b>      | <b>2,30</b>         | <b>11,00</b> | <b>3,90</b>  | <b>64,00</b>                  | <b>0,04</b>  | <b>22,00</b> | <b>0,14</b> | <b>4,70</b> | <b>36,00</b>             | <b>45,00</b>  | <b>17,00</b>  | <b>0,80</b> |
|        | Капуста белокочанная свежая                                  | 48              | 0,86                | 0,05         | 2,26         | 13,44                         | 0,01         | 21,60        | 0,00        | 0,05        | 23,04                    | 14,88         | 7,68          | 0,29        |
|        | Помидоры (томаты)                                            | 20              | 0,12                | 0,04         | 0,84         | 3,98                          | 0,03         | 9,00         | 0,00        | 0,00        | 4,00                     | 0,00          | 0,00          | 0,46        |
|        | Огурец свежий                                                | 20              | 0,16                | 0,02         | 0,50         | 2,80                          | 0,01         | 2,00         | 0,00        | 0,00        | 4,60                     | 0,00          | 0,00          | 0,12        |
|        | Лимонная кислота                                             | 0,1             | 0,00                | 0,00         | 0,00         | 0,00                          | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00                     | 0,00          | 0,00          | 0,00        |
|        | Яйцо                                                         | 8               | 1,02                | 0,92         | 0,06         | 12,56                         | 0,00         | 0,00         | 0,02        | 0,05        | 4,40                     | 15,36         | 0,96          | 0,20        |
|        | Вода                                                         | 5               | 0,00                | 0,00         | 0,00         | 0,00                          | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,23                     | 0,00          | 0,05          | 0,00        |
|        | Масло растительное                                           | 5               | 0,00                | 9,99         | 0,00         | 25,00                         | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00                     | 0,00          | 0,00          | 0,00        |
| 136    | <b>Солянка из птицы</b>                                      | <b>200</b>      | <b>7,47</b>         | <b>11,07</b> | <b>3,05</b>  | <b>110,00</b>                 | <b>0,10</b>  | <b>12,87</b> | <b>0,03</b> | <b>0,11</b> | <b>35,61</b>             | <b>100,44</b> | <b>20,99</b>  | <b>1,33</b> |
|        | Бульон куриный                                               | 35              | 6,80                | 5,35         | 0,00         | 53,53                         | 0,03         | 9,91         | 0,03        | 0,03        | 6,37                     | 65,80         | 7,17          | 0,63        |
|        | Лук репчатый                                                 | 23              | 0,34                | 0,04         | 1,96         | 9,84                          | 0,02         | 2,40         | 0,00        | 0,04        | 7,44                     | 13,92         | 3,36          | 0,20        |
|        | Картофель                                                    | 35              | 0,80                | 0,09         | 1,20         | 25,00                         | 0,04         | 8,00         | 0,00        | 0,04        | 3,50                     | 20,20         | 8,20          | 0,36        |
|        | Огурцы соленые                                               | 15              | 0,12                | 0,02         | 0,26         | 1,95                          | 0,00         | 0,75         | 0,00        | 0,00        | 3,45                     | 0,00          | 0,00          | 0,09        |
|        | Томатная паста                                               | 4               | 0,00                | 0,00         | 0,00         | 0,00                          | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00                     | 0,00          | 0,00          | 0,00        |
|        | Масло растительное                                           | 5               | 0,06                | 2,87         | 0,08         | 16,38                         | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 1,35                     | 0,00          | 0,00          | 0,01        |
|        | Сметана                                                      | 10              | 0,07                | 0,25         | 0,10         | 2,98                          | 0,00         | 0,01         | 0,00        | 0,00        | 2,25                     | 0,00          | 0,00          | 0,00        |

|            |                                                |            |              |              |               |                |             |               |             |             |               |               |               |              |
|------------|------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
|            | Маслины                                        | 10         | 0,37         | 3,07         | 1,05          | 10,80          | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 1,45          | 0,00          | 0,00          | 0,02         |
|            | Лимон                                          | 2          | 0,02         | 0,01         | 0,05          | 0,70           | 0,00        | 0,80          | 0,00        | 0,00        | 0,80          | 0,51          | 0,26          | 0,01         |
|            | Вода                                           | 190        | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00           | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 9,00          | 0,01          | 2,00          | 0,00         |
| <b>346</b> | <b>Котлеты рыбные любительские</b>             | <b>100</b> | <b>12,20</b> | <b>3,60</b>  | <b>6,20</b>   | <b>106,00</b>  | <b>0,17</b> | <b>2,77</b>   | <b>0,05</b> | <b>1,11</b> | <b>44,85</b>  | <b>167,19</b> | <b>22,81</b>  | <b>1,16</b>  |
|            | Филе минтая                                    | 80,4       | 10,60        | 1,32         | 0,00          | 43,26          | 0,13        | 0,59          | 0,01        | 1,01        | 13,32         | 133,20        | 19,99         | 0,39         |
|            | Лук репчатый                                   | 9,6        | 0,11         | 0,01         | 0,65          | 3,28           | 0,01        | 0,80          | 0,00        | 0,01        | 2,48          | 4,64          | 1,12          | 0,06         |
|            | Морковь                                        | 24         | 0,33         | 0,03         | 1,73          | 8,75           | 0,02        | 1,25          | 0,00        | 0,00        | 6,75          | 0,00          | 0,00          | 0,18         |
|            | Хлеб пшеничный                                 | 9,6        | 0,45         | 0,05         | 2,79          | 12,35          | 0,01        | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 1,32          | 0,00          | 0,00          | 0,11         |
|            | Яйцо                                           | 15,6       | 1,00         | 1,70         | 1,00          | 20,55          | 0,00        | 0,00          | 0,04        | 0,09        | 8,00          | 29,35         | 1,70          | 0,40         |
|            | Молоко                                         | 12         | 0,29         | 0,32         | 0,47          | 6,00           | 0,01        | 0,13          | 0,00        | 0,00        | 12,00         | 0,00          | 0,00          | 0,01         |
|            | Масло сливочное                                | 3          | 0,04         | 1,07         | 0,06          | 19,10          | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 0,98          | 0,00          | 0,00          | 0,01         |
| <b>216</b> | <b>Картофель тушеный</b>                       | <b>200</b> | <b>4,20</b>  | <b>12,80</b> | <b>37,00</b>  | <b>222,00</b>  | <b>0,25</b> | <b>39,25</b>  | <b>0,01</b> | <b>0,22</b> | <b>31,99</b>  | <b>117,16</b> | <b>44,30</b>  | <b>1,98</b>  |
|            | Картофель                                      | 170        | 21,90        | 0,71         | 25,40         | 137,06         | 0,21        | 35,60         | 0,01        | 0,18        | 17,80         | 103,24        | 40,94         | 1,60         |
|            | Морковь                                        | 20         | 0,33         | 0,03         | 1,73          | 8,75           | 0,02        | 1,25          | 0,00        | 0,00        | 6,75          | 0,00          | 0,00          | 0,18         |
|            | Лук репчатый                                   | 32         | 0,34         | 0,04         | 1,96          | 9,84           | 0,02        | 2,40          | 0,00        | 0,04        | 7,44          | 13,92         | 3,36          | 0,20         |
|            | Томатная паста                                 | 5          | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00           | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 0,00          | 0,00          | 0,00          | 0,00         |
|            | Масло сливочное                                | 9          | 0,10         | 9,09         | 0,00          | 63,90          | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 0,00          | 0,00          | 0,00          | 0,00         |
| <b>518</b> | <b>Сок фруктовый</b>                           | <b>200</b> | <b>1,00</b>  | <b>0,20</b>  | <b>0,20</b>   | <b>92,00</b>   | <b>0,04</b> | <b>8,00</b>   | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>40,00</b>  | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b>   | <b>0,40</b>  |
|            | Сок грушевый                                   | 200        | 1,00         | 0,20         | 0,20          | 92,00          | 0,04        | 8,00          | 0,00        | 0,00        | 40,00         | 0,00          | 0,00          | 0,40         |
| <b>108</b> | <b>Хлеб пшеничный</b>                          | <b>60</b>  | <b>4,56</b>  | <b>0,48</b>  | <b>29,52</b>  | <b>141,00</b>  | <b>0,07</b> | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b> | <b>0,66</b> | <b>12,00</b>  | <b>39,00</b>  | <b>8,40</b>   | <b>0,66</b>  |
|            | Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта | 60         | 4,56         | 0,48         | 29,52         | 141,00         | 0,07        | 0,00          | 0,00        | 0,66        | 12,00         | 39,00         | 8,40          | 0,66         |
| <b>109</b> | <b>Хлеб ржаной</b>                             | <b>40</b>  | <b>2,64</b>  | <b>0,48</b>  | <b>13,36</b>  | <b>69,60</b>   | <b>0,07</b> | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b> | <b>0,56</b> | <b>14,00</b>  | <b>63,20</b>  | <b>18,80</b>  | <b>1,56</b>  |
|            | Хлеб подсолнечный                              | 40         | 2,64         | 0,48         | 13,36         | 69,60          | 0,07        | 0,00          | 0,00        | 0,56        | 14,00         | 63,20         | 18,80         | 1,56         |
|            | <b>ПОЛДНИК 14:00 - 14:30</b>                   |            | <b>9,30</b>  | <b>9,50</b>  | <b>27,25</b>  | <b>262,00</b>  | <b>0,10</b> | <b>38,90</b>  | <b>0,03</b> | <b>0,20</b> | <b>213,5</b>  | <b>153,50</b> | <b>32,0</b>   | <b>0,25</b>  |
| <b>112</b> | <b>Плоды свежие</b>                            | <b>100</b> | <b>0,80</b>  | <b>0,20</b>  | <b>7,50</b>   | <b>38,00</b>   | <b>0,06</b> | <b>38,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,20</b> | <b>35,00</b>  | <b>17,00</b>  | <b>11,00</b>  | <b>0,10</b>  |
|            | Мандарины                                      | 100        | 0,80         | 0,20         | 7,50          | 38,00          | 0,06        | 38,00         | 0,00        | 0,20        | 35,00         | 17,00         | 11,00         | 0,10         |
| <b>10</b>  | <b>Шоколад</b>                                 | <b>18</b>  | <b>1,00</b>  | <b>4,50</b>  | <b>7,00</b>   | <b>106,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b>  |
|            | Шоколад промышленного производства             | 18         | 1,00         | 4,50         | 7,00          | 106,00         | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 0,00          | 0,00          | 0,00          | 0,00         |
| <b>517</b> | <b>Йогурт питьевой</b>                         | <b>200</b> | <b>7,50</b>  | <b>4,80</b>  | <b>12,75</b>  | <b>118,00</b>  | <b>0,04</b> | <b>0,90</b>   | <b>0,03</b> | <b>0,00</b> | <b>178,50</b> | <b>136,50</b> | <b>21,00</b>  | <b>0,15</b>  |
|            | Йогурт 2,5% жирности                           | 200        | 7,50         | 4,80         | 12,75         | 118,00         | 0,04        | 0,90          | 0,03        | 0,00        | 178,50        | 136,50        | 21,00         | 0,15         |
|            | <b>Итого за день</b>                           |            | <b>63,67</b> | <b>67,04</b> | <b>199,80</b> | <b>1599,55</b> | <b>1,18</b> | <b>126,00</b> | <b>0,38</b> | <b>8,77</b> | <b>691,70</b> | <b>839,34</b> | <b>187,25</b> | <b>12,79</b> |

|                                         | Норма         | Норма, ккал        | За день, кк    |
|-----------------------------------------|---------------|--------------------|----------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                          | <b>20-25%</b> | <b>470-587,5</b>   | <b>532,95</b>  |
| <b>ОБЕД</b>                             | <b>30-35%</b> | <b>705-822,5</b>   | <b>804,60</b>  |
| <b>ПОЛДНИК</b>                          | <b>10-15%</b> | <b>235-352,5</b>   | <b>262,00</b>  |
| <b>Итого за день (2350 ккал - 100%)</b> | <b>60-75%</b> | <b>1410-1762,5</b> | <b>1599,55</b> |

| Порции не менее | Фактически масса |
|-----------------|------------------|
| <b>500 г</b>    | <b>510 г</b>     |
| <b>700 г</b>    | <b>900 г</b>     |
| <b>300 г</b>    | <b>318 г</b>     |

### Химический состав за период (всего за 10 дней)

| № п/п | Прием пищи | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая<br>ценность, ккал | В1, мг | С, мг   | А, мг | Е, мг | Са, мг  | Р, мг   | Mg, мг  | Fe, мг |
|-------|------------|----------|---------|-------------|----------------------------------|--------|---------|-------|-------|---------|---------|---------|--------|
| 1     | ЗАВТРАК    | 240,86   | 250,36  | 847,77      | 5731,25                          | 2,69   | 79,26   | 1,88  | 17,90 | 4307,45 | 3625,05 | 619,90  | 40,62  |
| 2     | ОБЕД       | 398,98   | 461,21  | 1131,49     | 8128,85                          | 6,63   | 720,98  | 7,65  | 53,51 | 2256,01 | 4683,64 | 1128,93 | 102,82 |
| 3     | ПОЛДНИК    | 120,31   | 128,47  | 515,40      | 3130,75                          | 3,52   | 313,61  | 9,62  | 9,32  | 2089,41 | 1899,00 | 509,60  | 12,71  |
|       | Итого      | 760,15   | 840,04  | 2494,66     | 16990,85                         | 12,84  | 1113,84 | 19,15 | 80,72 | 8652,87 | 10207,7 | 2258,42 | 156,15 |

### Химический состав за период (в среднем за 1 день)

| № п/п | Прием пищи | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая<br>ценность, ккал | В1, мг | С, мг  | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг   | Mg, мг | Fe, мг |
|-------|------------|----------|---------|-------------|----------------------------------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|--------|--------|
| 1     | ЗАВТРАК    | 24,09    | 25,04   | 84,78       | 573,13                           | 0,27   | 7,93   | 0,19  | 1,79  | 430,75 | 362,50  | 61,99  | 4,06   |
| 2     | ОБЕД       | 39,90    | 46,12   | 113,15      | 812,89                           | 0,66   | 72,10  | 0,76  | 5,35  | 225,60 | 468,36  | 112,89 | 10,28  |
| 3     | ПОЛДНИК    | 12,03    | 12,85   | 51,54       | 313,08                           | 0,35   | 31,36  | 0,96  | 0,93  | 208,94 | 189,90  | 50,96  | 1,27   |
|       | Итого      | 76,02    | 84,00   | 249,47      | 1699,09                          | 1,28   | 111,38 | 1,91  | 8,07  | 865,29 | 1020,77 | 225,84 | 15,61  |

| 2  | Наименование группы пищевой продукции           | Норма продукции в г (нетто) | Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах на одного человека |     |     |     |     |     |     |     |     |     | Норма продукта в г (нетто) | Дети 7-11 лет |                      |               |               |                                            |
|----|-------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----------------------------|---------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------------------|
|    |                                                 |                             | 1                                                                         | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  |                            | 75% от нормы  | В среднем за 10 дней | Отклонения, г | Отклонения, % | Примечания                                 |
| 1  | 2                                               | 3                           | 4                                                                         | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14                         | 15            | 16                   | 17            | 18            | 19                                         |
| 1  | Хлеб ржаной                                     | 80                          | 60                                                                        | 60  | 60  | 60  | 60  | 60  | 60  | 60  | 60  | 60  | 80                         | 60            | 60,00                | -             | -             |                                            |
| 2  | Хлеб белый из пшеничной муки                    | 150                         | 104                                                                       | 100 | 130 | 85  | 110 | 119 | 100 | 105 | 100 | 110 | 150                        | 112,5         | 106,30               | - 6,20        | - 4,13        |                                            |
| 3  | Мука пшеничная                                  | 15                          |                                                                           |     | 2   | 18  |     | 11  | 3   | 2   | 11  |     | 15                         | 11,25         | 4,70                 | - 6,55        | - 43,67       | недостаток муки покрывает покупная выпечка |
| 4  | Крупы, бобовые                                  | 45                          | 25                                                                        |     | 21  | 10  | 80  | 86  | 5   |     | 58  | 40  | 45                         | 33,75         | 32,50                | - 1,25        | - 2,78        |                                            |
| 5  | Макаронные изделия                              | 15                          |                                                                           | 45  |     |     |     |     | 59  | 16  |     |     | 15                         | 11,25         | 12,00                | 0,75          | 5,00          |                                            |
| 6  | Картофель                                       | 187                         | 256                                                                       | 50  | 174 | 231 | 75  | 50  | 38  | 281 | 65  | 205 | 187                        | 140,25        | 142,50               | 2,25          | 1,20          |                                            |
| 7  | Овощи свежие, зелень                            | 280                         | 80                                                                        | 263 | 264 | 128 | 220 | 180 | 195 | 310 | 194 | 231 | 280                        | 210           | 206,50               | - 3,50        | - 1,25        |                                            |
| 8  | Фрукты (плоды) свежие                           | 185                         | 100                                                                       | 100 | 100 | 187 | 170 | 100 | 180 | 180 | 157 | 102 | 185                        | 138,75        | 137,60               | - 1,15        | - 0,62        |                                            |
| 9  | Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник           | 15                          |                                                                           | 20  |     | 30  |     | 30  |     |     | 30  |     | 15                         | 11,25         | 11,00                | - 0,25        | - 1,67        |                                            |
| 10 | Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные | 200                         | 200                                                                       |     | 200 |     | 200 | 200 | 200 | 200 |     | 200 | 200                        | 150           | 140,00               | - 10,00       | - 5,00        |                                            |
| 11 | Мясо говядина                                   | 70                          |                                                                           |     | 86  |     | 150 | 94  |     | 160 |     |     | 70                         | 52,5          | 49,00                | - 3,50        | - 5,00        |                                            |
| 12 | Субпродукты (печень, язык, сердце)              | 30                          | 135                                                                       |     |     |     |     |     | 94  |     |     |     | 30                         | 22,5          | 22,90                | 0,40          | 1,33          |                                            |
| 13 | Цыплята                                         | 35                          |                                                                           | 142 |     |     |     |     |     |     | 132 |     | 35                         | 26,25         | 27,40                | 1,15          | 3,29          |                                            |
| 14 | Рыба                                            | 58                          | 80                                                                        |     | 40  | 90  |     |     |     | 44  | 80  | 80  | 58                         | 43,5          | 41,40                | - 2,10        | - 3,62        |                                            |
| 15 | Молоко питьевое (м.д.ж. 2,5-3,2 %)              | 300                         | 358                                                                       | 132 | 263 | 127 | 200 | 382 | 127 | 210 | 250 | 200 | 300                        | 225           | 224,90               | - 0,10        | - 0,03        |                                            |

|    |                                      |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |       |        |        |        |  |
|----|--------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|--------|--------|--------|--|
| 16 | Кисломолочные продукты               | 150 |     | 200 |     | 150 | 200 |     | 200 | 150 |     | 200 | 150 | 112,5 | 110,00 | - 2,50 | - 1,67 |  |
| 17 | Творог (м.д.ж. не более 9%)          | 50  |     | 150 |     | 140 |     |     |     |     | 113 |     | 50  | 37,5  | 40,30  | 2,80   | 5,00   |  |
| 18 | Сыр                                  | 10  | 20  |     |     |     |     | 20  | 20  | 15  |     |     | 10  | 7,5   | 7,50   | -      | -      |  |
| 19 | Сметана (м.д.ж. не более 15%)        | 10  |     | 5   | 30  | 5   | 5   |     | 11  |     | 10  | 10  | 10  | 7,5   | 7,60   | 0,10   | 1,00   |  |
| 20 | Масло сливочное                      | 30  | 21  | 26  | 24  | 27  | 13  | 21  | 41  | 22  | 9   | 20  | 30  | 22,5  | 22,40  | - 0,10 | - 0,33 |  |
| 21 | Масло растительное                   | 15  | 5   | 17  | 16  | 5   | 26  | 2   |     | 10  | 23  | 15  | 15  | 11,25 | 11,90  | 0,65   | 4,33   |  |
| 22 | Яйцо столовое С1                     | 50  |     | 82  |     | 24  | 50  | 2   | 124 | 30  | 13  | 60  | 50  | 37,5  | 38,50  | 1,00   | 2,00   |  |
| 23 | Сахар                                | 30  | 5   | 27  | 22  | 40  | 15  | 23  | 15  | 19  | 42  | 20  | 30  | 22,5  | 22,80  | 0,30   | 1,00   |  |
| 24 | Кондитерские изделия                 | 10  |     |     |     | 25  |     |     | 25  |     | 7   | 18  | 10  | 7,5   | 7,50   | -      | -      |  |
| 25 | Чай                                  | 1   |     | 1,5 |     | 1,5 |     |     | 1,5 |     | 1,5 | 1,5 | 1   | 0,75  | 0,75   | -      | -      |  |
| 26 | Какао                                | 1   |     |     | 3   |     |     | 4   |     |     |     |     | 1   | 0,75  | 0,70   | - 0,05 | - 5,00 |  |
| 27 | Кофейный напиток                     | 2   | 5   |     |     |     | 5   |     |     | 5   |     |     | 2   | 1,5   | 1,50   | -      | -      |  |
| 28 | Дрожжи хлебопекарные                 | 0,2 | 0,2 |     | 0,2 | 0,3 | 0,2 | 0,2 |     | 0,2 | 0,2 |     | 0,2 | 0,15  | 0,15   | -      | -      |  |
| 29 | Крахмал                              | 3   |     |     | 24  |     |     |     |     |     |     |     | 3   | 2,25  | 2,40   | 0,15   | 5,00   |  |
| 30 | Соль пищевая поваренная йодированная | 3   | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 3   | 2,25  | 2,25   | -      | -      |  |
| 31 | Специи                               | 2   | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 2   | 1,5   | 1,50   | -      | -      |  |