

## 1 день

## 2 День

### 3 день

2008



| Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |       |       | № рецептуры | Сборник рецептур |
|------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|-------------|------------------|
|                                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг  | Д, мкг | Са, мг | Р, мг                | Мg, мг | Fe, мг | К, мг  | І, мкг | Se, мг | Ф, мг |       |             |                  |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ | 100          | 1,80             | 3,70    | 10,00       | 80,50                         | 0,00     | 0,07   | 0,00   | 0,00   | 0,06   | 5,00   | 7,00                 | 12,00  | 0,00   | 19,00  | 0,00   | 0,00   | 0,01  | 42    | 2011        |                  |
|                                                            | 250          | 5,70             | 5,20    | 10,00       | 109,60                        | 2,06     | 0,11   | 0,04   | 0,00   | 0,00   | 100,00 | 64,00                | 10,00  | 1,25   | 77,06  | 0,00   | 0,00   | 0,62  | 88    | 2011        |                  |
|                                                            | 180          | 5,60             | 5,09    | 19,20       | 145,04                        | 9,79     | 0,11   | 0,21   | 138,90 | 1,40   | 170,00 | 50,00                | 12,46  | 1,86   | 36,00  | 0,00   | 0,01   | 0,30  | 171,1 | 2011        |                  |
|                                                            | 25/75        | 9,40             | 12,00   | 23,80       | 240,80                        | 4,00     | 0,03   | 0,16   | 0,00   | 1,83   | 20,00  | 165,00               | 22,90  | 0,00   | 140,00 | 0,02   | 0,00   | 0,43  | 246   | 2011        |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                              | 200          | 0,00             | 0,00    | 9,68        | 38,70                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 6,05   | 0,00                 | 1,31   | 0,00   | 0,74   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 430   | 2008        |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                                            | 60           | 4,58             | 0,37    | 30,11       | 142,09                        | 0,00     | 0,10   | 0,03   | 0,00   | 0,00   | 13,80  | 50,40                | 19,80  | 1,20   | 77,40  | 0,00   | 0,00   | 0,01  |       | 2008        |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                | 30           | 1,97             | 0,30    | 12,85       | 61,69                         | 0,00     | 0,06   | 0,04   | 0,00   | 0,00   | 5,45   | 26,30                | 5,75   | 1,21   | 0,00   | 0,01   | 0,00   | 0,00  |       | 2008        |                  |
| ШОКОЛАДНЫЙ БАТОНЧИК                                        | 25           | 1,64             | 2,34    | 18,00       | 99,62                         | 7,00     | 0,00   | 0,07   | 165,81 | 0,00   | 60,00  | 0,00                 | 10,00  | 0,00   | 60,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | П.П   |             |                  |
| Итого за прием пищи:                                       | 945          | 30,69            | 29,00   | 133,64      | 918,04                        | 22,85    | 0,48   | 0,55   | 304,71 | 3,29   | 380,30 | 362,70               | 94,22  | 5,52   | 410,20 | 0,03   | 0,01   | 1,37  |       |             |                  |
| Всего за день:                                             |              | 30,69            | 29,00   | 133,64      | 918,04                        | 22,85    | 0,48   | 0,55   | 304,71 | 3,29   | 380,30 | 362,70               | 94,22  | 5,52   | 410,20 | 0,03   | 0,01   | 1,37  |       |             |                  |

| Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |       |     | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-----|--------------|------------------|
|                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг  | Д, мкг | Са, мг | Р, мг                | Мg, мг | Fe, мг | К, мг  | I, мкг | Se, мг | F, мг |     |              |                  |
|                                           |              |                  |         |             |                               |          |        |        |        |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |     |              |                  |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ  | 100          | 1,50             | 5,18    | 4,83        | 72,11                         | 9,51     | 0,02   | 0,03   | 0,25   | 0,00   | 40,82  | 27,91                | 15,36  | 0,82   | 23,15  | 0,00   | 0,00   | 0,16  | 45  | 2011         |                  |
| СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ                    | 250/10       | 6,80             | 6,20    | 11,14       | 127,56                        | 6,57     | 0,10   | 0,19   | 90,00  | 1,00   | 254,00 | 128,30               | 5,00   | 0,00   | 91,00  | 0,00   | 0,00   | 0,47  | 86  | 2011         |                  |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ                         | 200          | 4,22             | 4,00    | 28,98       | 168,80                        | 0,00     | 0,16   | 0,01   | 75,58  | 0,00   | 16,60  | 116,19               | 37,19  | 1,80   | 98,88  | 0,00   | 0,01   | 0,56  | 128 | 2011         |                  |
| БИТОЧКИ "НЕЖНЫЕ" (ИЗ МЯСА ПТИЦЫ) С СОУСОМ | 50/50        | 8,00             | 12,00   | 16,00       | 204,00                        | 5,00     | 0,00   | 0,19   | 115,00 | 1,99   | 15,00  | 55,00                | 5,00   | 0,37   | 45,00  | 0,00   | 0,00   | 0,20  | 294 | 2011         |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                           | 60           | 4,58             | 0,37    | 30,11       | 142,09                        | 0,00     | 0,10   | 0,03   | 0,00   | 0,00   | 13,80  | 50,40                | 19,80  | 1,20   | 77,40  | 0,00   | 0,00   | 0,01  |     | 2008         |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                               | 30           | 1,97             | 0,30    | 12,85       | 61,69                         | 0,00     | 0,06   | 0,04   | 0,00   | 0,00   | 5,45   | 26,30                | 5,75   | 1,21   | 0,00   | 0,01   | 0,00   | 0,00  |     | 2008         |                  |
| ЧАЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ                  | 200          | 1,00             | 1,00    | 6,90        | 40,60                         | 0,09     | 0,01   | 0,00   | 0,01   | 0,01   | 44,00  | 7,00                 | 8,30   | 0,00   | 39,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 378 | 2011         |                  |
| ФРУКТ МЫТЫЙ (ЯБЛОКО)                      | 100          | 0,33             | 0,33    | 8,50        | 40,77                         | 0,83     | 0,02   | 0,00   | 0,01   | 0,00   | 1,74   | 0,00                 | 3,57   | 0,10   | 0,00   | 0,02   | 0,00   | 0,00  |     | 2008         |                  |
| Итого за прием пищи:                      | 1050         | 28,40            | 29,38   | 119,31      | 857,62                        | 22,00    | 0,47   | 0,49   | 280,85 | 3,00   | 391,41 | 411,10               | 99,97  | 5,50   | 374,43 | 0,03   | 0,01   | 1,40  |     |              |                  |
| Всего за день:                            |              | 28,40            | 29,38   | 119,31      | 857,62                        | 22,00    | 0,47   | 0,49   | 280,85 | 3,00   | 391,41 | 411,10               | 99,97  | 5,50   | 374,43 | 0,03   | 0,01   | 1,40  |     |              |                  |

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |       |     | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-----|------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг  | Д, мкг | Са, мг | Р, мг                | Мg, мг | Fe, мг | К, мг  | І, мкг | Se, мг | Е, мг |     |            |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ МОРКОВИ        | 100          | 4,50             | 3,71    | 10,00       | 91,39                         | 1,30     | 0,05   | 0,07   | 42,00  | 0,40   | 44,71  | 38,00                | 16,90  | 0,87   | 67,00  | 0,00   | 0,00   | 0,05  | 41  | 2012       |                  |
| СУП ГОРОХОВЫЙ                  | 250          | 5,75             | 4,50    | 18,75       | 139,00                        | 4,60     | 0,16   | 0,08   | 0,23   | 0,08   | 39,01  | 78,39                | 32,70  | 0,36   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,22  | 99  | 2008       |                  |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                  | 200/40       | 13,00            | 20,00   | 38,00       | 384,00                        | 16,00    | 0,10   | 0,28   | 240,00 | 2,80   | 266,00 | 210,90               | 20,00  | 2,00   | 225,00 | 0,00   | 0,01   | 0,98  | 311 | 2008       |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 200          | 0,00             | 0,00    | 9,68        | 38,70                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 6,05   | 0,00                 | 1,31   | 0,00   | 0,74   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 430 | 2008       |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                | 60           | 4,58             | 0,37    | 30,11       | 142,09                        | 0,00     | 0,10   | 0,03   | 0,00   | 0,00   | 13,80  | 50,40                | 19,80  | 1,20   | 77,40  | 0,00   | 0,00   | 0,01  |     | 2008       |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 30           | 1,97             | 0,30    | 12,85       | 61,69                         | 0,00     | 0,06   | 0,04   | 0,00   | 0,00   | 5,45   | 26,30                | 5,75   | 1,21   | 0,00   | 0,01   | 0,00   | 0,00  |     | 2008       |                  |
| ФРУКТ МЫТЫЙ (ЯБЛОКО)           | 100          | 0,33             | 0,33    | 8,50        | 40,77                         | 0,83     | 0,02   | 0,00   | 0,01   | 0,00   | 1,74   | 0,00                 | 3,57   | 0,10   | 0,00   | 0,02   | 0,00   | 0,00  |     | 2008       |                  |
| Итого за прием пищи:           | 980          | 30,13            | 29,21   | 127,89      | 897,64                        | 22,73    | 0,49   | 0,50   | 282,24 | 3,28   | 376,76 | 403,99               | 100,03 | 5,74   | 370,14 | 0,03   | 0,01   | 1,26  |     |            |                  |
| Всего за день:                 |              | 30,13            | 29,21   | 127,89      | 897,64                        | 22,73    | 0,49   | 0,50   | 282,24 | 3,28   | 376,76 | 403,99               | 100,03 | 5,74   | 370,14 | 0,03   | 0,01   | 1,26  |     |            |                  |



| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |         |       |        |      |  | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|---------|-------|--------|------|--|------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг  | Д, мкг | Са, мг | Р, мг                | Мg, мг | Fe, мг | К, мг  | І, мкг | Se, мкг | С, мг |        |      |  |            |                  |
| Икра свекольная                | 100          | 1,40             | 3,60    | 8,71        | 72,84                         | 0,00     | 0,02   | 0,06   | 202,00 | 1,00   | 69,00  | 6,66                 | 8,60   | 0,50   | 76,06  | 0,00   | 0,00    | 0,17  | 56     | 2008 |  |            |                  |
| Суп с клецками                 | 250          | 5,60             | 5,10    | 26,90       | 175,90                        | 5,00     | 0,10   | 0,08   | 74,42  | 0,70   | 118,60 | 62,53                | 19,77  | 0,79   | 0,00   | 0,00   | 0,00    | 0,29  | 118,82 | 2011 |  |            |                  |
| Каша рассыпчатая гречневая     | 200          | 4,87             | 5,61    | 25,00       | 169,97                        | 10,17    | 0,11   | 0,25   | 0,00   | 0,00   | 2,00   | 100,00               | 21,11  | 1,94   | 76,06  | 0,02   | 0,00    | 0,16  | 71,1   | 2011 |  |            |                  |
| Тфтели мясные с рисом в соусе  | 50/50        | 8,99             | 11,00   | 10,00       | 174,96                        | 5,00     | 0,06   | 0,07   | 2,00   | 1,78   | 169,00 | 111,30               | 22,60  | 0,00   | 163,18 | 0,00   | 0,01    | 0,65  | 9      |      |  |            |                  |
| Компот из ягод                 | 200          | 0,00             | 0,00    | 9,68        | 38,70                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 7,19   | 0,00                 | 1,56   | 0,00   | 0,82   | 0,00   | 0,00    | 0,00  | 344    | 2011 |  |            |                  |
| Хлеб пшеничный,                | 60           | 4,58             | 0,37    | 30,11       | 142,09                        | 0,00     | 0,10   | 0,03   | 0,00   | 0,00   | 13,80  | 50,40                | 19,80  | 1,20   | 77,40  | 0,00   | 0,00    | 0,01  |        | 2008 |  |            |                  |
| Хлеб ржаной                    | 30           | 1,97             | 0,30    | 12,85       | 61,69                         | 0,00     | 0,06   | 0,04   | 0,00   | 0,00   | 5,45   | 26,30                | 5,75   | 1,21   | 0,00   | 0,01   | 0,00    | 0,00  |        | 2008 |  |            |                  |
| Оладьи со сгущенным молоком    | 40/10        | 3,01             | 2,74    | 9,97        | 76,58                         | 3,02     | 0,00   | 0,02   | 0,00   | 0,00   | 13,82  | 9,86                 | 5,53   | 0,18   | 18,25  | 0,00   | 0,00    | 0,00  | П.П.   |      |  |            |                  |
| Итого за прием пищи:           | 990          | 30,42            | 28,72   | 133,22      | 912,73                        | 23,19    | 0,45   | 0,55   | 278,42 | 3,48   | 388,86 | 367,05               | 104,72 | 5,82   | 411,76 | 0,03   | 0,01    | 1,30  |        |      |  |            |                  |
| Всего за день:                 |              | 30,42            | 28,72   | 133,22      | 912,73                        | 23,19    | 0,45   | 0,55   | 278,42 | 3,48   | 388,86 | 367,05               | 104,72 | 5,82   | 411,76 | 0,03   | 0,01    | 1,30  |        |      |  |            |                  |

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |         |       |     |      |  | № рецептур | Сборник рецептур |
|------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|---------|-------|-----|------|--|------------|------------------|
|                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг  | Д, мкг | Са, мг | Р, мг                | Мg, мг | Fe, мг | К, мг  | І, мкг | Se, мкг | F, мг |     |      |  |            |                  |
| САЛАТ "СТЕПНОЙ"                          | 100          | 3,50             | 4,10    | 7,80        | 82,10                         | 2,00     | 0,04   | 0,00   | 11,00  | 0,00   | 25,00  | 46,00                | 13,00  | 0,74   | 100,00 | 0,01   | 0,00    | 0,10  | 30  | 2008 |  |            |                  |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 250/10       | 4,00             | 4,20    | 19,40       | 131,40                        | 6,50     | 0,06   | 0,10   | 80,00  | 1,08   | 131,57 | 74,00                | 21,89  | 0,54   | 102,00 | 0,00   | 0,00    | 0,30  | 82  | 2011 |  |            |                  |
| ПЕРЬМЕНИ МЯСНЫЕ С МАСЛОМ                 | 200          | 14,53            | 18,00   | 30,00       | 340,12                        | 15,79    | 0,15   | 0,31   | 183,00 | 2,18   | 197,93 | 196,48               | 30,53  | 2,15   | 73,70  | 0,01   | 0,01    | 0,80  | 12  |      |  |            |                  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ              | 200          | 0,00             | 0,00    | 9,68        | 38,70                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 1,80   | 0,00   | 0,90   | 0,00   | 0,00    | 0,00  | 349 | 2011 |  |            |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                          | 60           | 4,58             | 0,37    | 30,11       | 142,09                        | 0,00     | 0,10   | 0,03   | 0,00   | 0,00   | 13,80  | 50,40                | 19,80  | 1,20   | 77,40  | 0,00   | 0,00    | 0,01  |     | 2008 |  |            |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 30           | 1,97             | 0,30    | 12,85       | 61,69                         | 0,00     | 0,06   | 0,04   | 0,00   | 0,00   | 5,45   | 26,30                | 5,75   | 1,21   | 0,00   | 0,01   | 0,00    | 0,00  |     | 2008 |  |            |                  |
| ПРЯНИК                                   | 30           | 1,77             | 1,41    | 22,50       | 109,80                        | 0,00     | 0,02   | 0,01   | 0,00   | 0,00   | 3,30   | 15,00                | 2,70   | 0,24   | 21,30  | 0,00   | 0,00    | 0,00  |     | 2008 |  |            |                  |
| Итого за прием пищи:                     | 880          | 30,35            | 28,38   | 132,34      | 905,90                        | 24,29    | 0,43   | 0,49   | 274,00 | 3,26   | 385,33 | 408,18               | 95,47  | 6,08   | 375,30 | 0,03   | 0,01    | 1,21  |     |      |  |            |                  |
| Всего за день:                           |              | 30,35            | 28,38   | 132,34      | 905,90                        | 24,29    | 0,43   | 0,49   | 274,00 | 3,26   | 385,33 | 408,18               | 95,47  | 6,08   | 375,30 | 0,03   | 0,01    | 1,21  |     |      |  |            |                  |

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |        |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |         |       |       |      |  |  | № рецептуры | Сборник рецептур |
|------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|---------|-------|-------|------|--|--|-------------|------------------|
|                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг  | Д, мкг | Са, мг | Р, мг  | Мg, мг               | Fe, мг | К, мг  | І, мкг | Se, мкг | С, мг |       |      |  |  |             |                  |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ                          | 100          | 1,90             | 8,90    | 7,70        | 119,00                        | 7,00     | 0,02   | 0,05   | 0,19   | 0,00   | 41,00  | 37,00  | 15,00                | 0,70   | 315,00 | 0,00   | 0,00    | 0,00  |       | 2008 |  |  |             |                  |
| СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ ( С ГРЕЧКОЙ)            | 250          | 4,60             | 5,10    | 21,00       | 148,30                        | 5,76     | 0,10   | 0,09   | 68,78  | 0,08   | 30,32  | 60,00  | 16,50                | 0,94   | 0,00   | 0,00   | 0,00    | 0,22  | 93    | 2008 |  |  |             |                  |
| ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ                           | 180          | 5,96             | 5,14    | 19,80       | 149,28                        | 7,00     | 0,16   | 0,23   | 50,00  | 0,87   | 153,60 | 60,00  | 20,00                | 1,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00  | 306,1 | 2011 |  |  |             |                  |
| МЯСО (СВИНИНА) ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ | 35/65        | 9,00             | 10,00   | 14,00       | 182,00                        | 2,00     | 0,04   | 0,09   | 151,00 | 2,00   | 145,00 | 150,00 | 12,00                | 1,00   | 0,00   | 0,02   | 0,01    | 1,04  | 256   | 2011 |  |  |             |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                            | 200          | 0,00             | 0,00    | 9,68        | 38,70                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 6,05   | 0,00   | 1,31                 | 0,00   | 0,74   | 0,00   | 0,00    | 0,00  | 430   | 2008 |  |  |             |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                          | 50           | 3,82             | 0,31    | 25,09       | 118,41                        | 0,00     | 0,08   | 0,03   | 0,00   | 0,00   | 11,50  | 42,00  | 16,50                | 1,00   | 64,50  | 0,00   | 0,00    | 0,01  |       | 2008 |  |  |             |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 25           | 1,54             | 0,25    | 10,71       | 51,41                         | 0,00     | 0,05   | 0,03   | 0,00   | 0,00   | 4,54   | 21,92  | 4,79                 | 1,01   | 0,00   | 0,01   | 0,00    | 0,00  |       | 2008 |  |  |             |                  |
| БУЛОЧКА С САХАРОМ                        | 40           | 1,50             | 2,40    | 11,20       | 72,80                         | 0,81     | 0,03   | 0,01   | 16,00  | 0,25   | 7,20   | 11,20  | 4,40                 | 0,11   | 9,60   | 0,00   | 0,00    | 0,03  | П.П   |      |  |  |             |                  |
| Итого за прием пищи:                     | 945          | 28,52            | 32,10   | 119,18      | 879,90                        | 22,57    | 0,48   | 0,53   | 285,97 | 3,20   | 399,21 | 382,12 | 90,50                | 5,76   | 389,84 | 0,03   | 0,01    | 1,30  |       |      |  |  |             |                  |
| Всего за день:                           |              | 28,52            | 32,10   | 119,18      | 879,90                        | 22,57    | 0,48   | 0,53   | 285,97 | 3,20   | 399,21 | 382,12 | 90,50                | 5,76   | 389,84 | 0,03   | 0,01    | 1,30  |       |      |  |  |             |                  |



| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |       |        |        |       |  |  |  | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|-------|--------|--------|-------|--|--|--|--------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг                | Mg, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг |  |  |  |              |                  |
|                                |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |        |                      |        |        |       |        |        |       |  |  |  |              |                  |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                                                                    | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность<br>, ккал | Витамины |        |           |          |        | Минеральные вещества |          |        |        |          |        |        |       |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|-----------------|--------------------------------------|----------|--------|-----------|----------|--------|----------------------|----------|--------|--------|----------|--------|--------|-------|
|                                                                          | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы<br>, г |                                      | С, мг    | В1, мг | В2,<br>мг | А, мг    | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг    | Mg, мг | Fe, мг | К, мг    | І, мкг | Se, мг | F, мг |
| Итого за весь период                                                     | 295,20           | 295,64  | 1 283,03        | 8 992,52                             | 229,46   | 4,63   | 5,15      | 2 851,01 | 32,04  | 3 827,67             | 3 887,49 | 972,52 | 58,12  | 3 897,38 | 0,30   | 0,10   | 12,90 |
| Среднее значение за период                                               | 29,52            | 29,56   | 128,30          | 899,25                               | 22,95    | 0,46   | 0,52      | 285,10   | 3,20   | 382,77               | 388,75   | 97,25  | 5,81   | 389,74   | 0,03   | 0,01   | 1,29  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 13,1             | 29,6    | 57,3            |                                      |          |        |           |          |        |                      |          |        |        |          |        |        |       |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БИОД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

|                                                                    |     |
|--------------------------------------------------------------------|-----|
| Возраст детей                                                      | -   |
| ОБЕД 5-11 КЛАСС<br>(ПОД ПЛАТА 115РУБ +<br>12,60РУБ ДОТАЦИЯ) 127,60 | 965 |