

# МЕНЮ

и пищевая ценность приготовляемых блюд  
школьного оздоровительного лагеря «Истоки»  
при МБОУ СОШ с. Махалино

Возрастная категория учащихся 12 лет и старше

День: 2.06

| №<br>реп.  | Прием пищи, Наименование<br>блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины    |              |              |             | Минеральные вещества |               |               |             |
|------------|---|-----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
|            |   |                 | Б                | Ж            | У             |                                   | B1          | C            | A            | E           | Ca                   | P             | Mg            | Fe          |
|            | <b>ЗАВТРАК</b>                            |                 |                  |              |               |                                   |             |              |              |             |                      |               |               |             |
| <b>349</b> | Каша вязкая Геркулес                      | 200             | 8                | 10,1         | 34,1          | 221,3                             | 0,17        | 0,2          | 0            | 0           | 136,4                | 0             | 53,7          | 1,3         |
| <b>959</b> | Какао с молоком                           | 200             | 1,4              | 2            | 22,4          | 116                               | 0,02        | 0            | 0,08         | 0           | 34                   | 45            | 7             | 0           |
| <b>ПР</b>  | Хлеб пшеничный                            | 40              | 3,2              | 0,4          | 19,3          | 93,52                             | 0,02        | 0            | 0            | 0,26        | 4,6                  | 17,4          | 6,6           | 0,22        |
|            | <b>Итого</b>                              |                 | <b>12,6</b>      | <b>12,5</b>  | <b>75,8</b>   | <b>430,82</b>                     | <b>0,21</b> | <b>0,2</b>   | <b>0,08</b>  | <b>0,26</b> | <b>175</b>           | <b>62,4</b>   | <b>67,3</b>   | <b>1,52</b> |
|            |   |                 |                  |              |               |                                   |             |              |              |             |                      |               |               |             |
|            | <b>ОБЕД</b>                               |                 |                  |              |               |                                   |             |              |              |             |                      |               |               |             |
| <b>92</b>  | Салат из моркови с яблоками               | 100             | 0,9              | 3,7          | 9             | 76                                | 0,04        | 5,15         | 0            | 0           | 21,46                | 0             | 26            | 0,89        |
| <b>170</b> | Борщ с капустой и картофелем              | 250             | 2                | 6,2          | 12,9          | 119                               | 0,05        | 7,99         | 0            | 0           | 41,76                | 53,23         | 23,04         | 1,1         |
| <b>868</b> | Компот из смеси сухофруктов               | 200             | 0,5              | 0,1          | 30,9          | 123                               | 0,06        | 0,11         | 0            | 0           | 14,19                | 3,6           | 8,07          | 0,89        |
| <b>ПР</b>  | Хлеб ржано- пшеничный                     | 40              | 2,24             | 0,44         | 19,76         | 91,96                             | 0,04        | 0            | 0            | 0,36        | 9,2                  | 42,4          | 10            | 1,24        |
| <b>645</b> | Плов из птицы                             | 200             | 13,2             | 23           | 33,3          | 428,4                             | 0,02        | 1,5          | 0            | 0           | 24,3                 | 221           | 33,5          | 1,8         |
|            | <b>Итого</b>                              |                 | <b>18,84</b>     | <b>33,44</b> | <b>105,86</b> | <b>838,36</b>                     | <b>0,21</b> | <b>14,75</b> | <b>0</b>     | <b>0,36</b> | <b>110,9</b>         | <b>320,23</b> | <b>100,61</b> | <b>5,92</b> |
|            |   |                 |                  |              |               |                                   |             |              |              |             |                      |               |               |             |
|            | <b>ПОЛДНИК</b>                            |                 |                  |              |               |                                   |             |              |              |             |                      |               |               |             |
|            | конд. Изделие                             |                 | 9,6              | 7,9          | 35,8          | 244,1                             | 0,05        | 0,07         | 90           | 1           | 60,9                 | 101,9         | 11,6          | 0,8         |
| <b>868</b> | Компот из смеси сухофруктов               | 200             | 0,5              | 0,1          | 30,9          | 123                               | 0,06        | 0,11         | 0            | 0           | 14,19                | 3,6           | 8,07          | 0,89        |
|            | <b>Итого</b>                              |                 | <b>10,1</b>      | <b>8</b>     | <b>66,7</b>   | <b>367,1</b>                      | <b>0,11</b> | <b>0,18</b>  | <b>90</b>    | <b>1</b>    | <b>75,09</b>         | <b>105,5</b>  | <b>19,67</b>  | <b>1,69</b> |
|            |   |                 |                  |              |               |                                   |             |              |              |             |                      |               |               |             |
|            | Используется йодированная<br>соль, зелень |                 |                  |              |               |                                   |             |              |              |             |                      |               |               |             |
|            | <b>Всего</b>                              |                 | <b>41,54</b>     | <b>53,94</b> | <b>248,36</b> | <b>1636,28</b>                    | <b>0,53</b> | <b>15,13</b> | <b>90,08</b> | <b>1,62</b> | <b>361</b>           | <b>488,13</b> | <b>187,58</b> | <b>9,13</b> |

День: 3.06

| № рец.     | Прием пищи, Наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины    |              |               |             | Минеральные вещества |               |               |              |
|------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
|            |  |              | Б                | Ж            | У             |                                | B1          | C            | A             | E           | Ca                   | P             | Mg            | Fe           |
|            | <b>ЗАВТРАК</b>                         |              |                  |              |               |                                |             |              |               |             |                      |               |               |              |
| <b>349</b> | Каша вязкая рисовая                    | 200          | 5                | 8            | 25,5          | 217,7                          | 0,05        | 0,5          | 0             | 0           | 125,2                | 89,3          | 28,1          | 0,4          |
| <b>943</b> | Чай с сахаром                          | 200          | 0,2              | 0            | 9,1           | 36                             | 0           | 0            | 0             | 0           | 0,26                 | 0             | 0             | 0,03         |
| <b>14</b>  | Масло (порциями)                       | 10           | 0                | 8,2          | 0,13          | 75                             | 0           | 0            | 59            | 0           | 1                    | 2             | 0             | 0            |
| <b>ПР</b>  | Хлеб пшеничный                         | 40           | 3,2              | 0,4          | 19,3          | 93,52                          | 0,02        | 0            | 0             | 0,26        | 4,6                  | 17,4          | 6,6           | 0,22         |
|            | <b>Итого</b>                           |              | <b>8,4</b>       | <b>16,6</b>  | <b>54,03</b>  | <b>422,22</b>                  | <b>0,07</b> | <b>0,5</b>   | <b>59</b>     | <b>0,26</b> | <b>131</b>           | <b>108,7</b>  | <b>34,7</b>   | <b>0,65</b>  |
|            |  |              |                  |              |               |                                |             |              |               |             |                      |               |               |              |
|            | <b>ОБЕД</b>                            |              |                  |              |               |                                |             |              |               |             |                      |               |               |              |
| <b>ПР</b>  | Огурец свежий                          | 30           | 1,33             | 6,08         | 8,52          | 94,12                          | 0,02        | 24,43        | 0             | 2,31        | 43                   | 28,32         | 16            | 0,52         |
| <b>206</b> | Суп картофельный с горохом             | 250          | 6,1              | 4            | 25,9          | 173                            | 0,19        | 3,73         | 0             | 0           | 33,52                | 0             | 37,25         | 2,01         |
| <b>413</b> | Макаронные изделия отварные            | 180          | 7,36             | 6,02         | 35,26         | 224,6                          | 0,08        | 0            | 28            | 0           | 6,48                 | 49,56         | 28,2          | 1,48         |
| <b>419</b> | Тефтели                                | 80           | 10,8             | 9,40         | 10,6          | 169                            | 0,02        | 2            | 0,02          | 0           | 14                   | 112           | 16            | 2            |
| <b>759</b> | Соус красный основной                  | 20           | 1,8              | 1            | 2             | 24,6                           | 0,01        | 1            | 0             | 0           | 61                   | 21            | 4,4           | 0,4          |
| <b>943</b> | Чай с сахаром                          | 200          | 0,2              | 0            | 9,1           | 36                             | 0           | 0            | 0             | 0           | 0,26                 | 0             | 0             | 0,03         |
| <b>ПР</b>  | Хлеб ржано- пшеничный                  | 40           | 2,24             | 0,44         | 19,76         | 91,96                          | 0,04        | 0            | 0             | 0,36        | 9,2                  | 42,4          | 10            | 1,24         |
|            | <b>Итого</b>                           |              | <b>29,83</b>     | <b>26,9</b>  | <b>111,1</b>  | <b>813,28</b>                  | <b>0,36</b> | <b>31,16</b> | <b>28,02</b>  | <b>2,67</b> | <b>167</b>           | <b>253,3</b>  | <b>111,9</b>  | <b>7,68</b>  |
|            |  |              |                  |              |               |                                |             |              |               |             |                      |               |               |              |
|            | <b>ПОЛДНИК</b>                         |              |                  |              |               |                                |             |              |               |             |                      |               |               |              |
|            | конд. изделие                          |              | 6,8              | 5            | 60,2          | 313                            | 0,11        | 0            | 19            | 4           | 31                   | 89            | 13            | 1,3          |
|            | Сок                                    | 1/200        | 0,03             | 0            | 10,34         | 88                             | 1,07        | 28           | 0             | 0           | 64                   | 28            | 17            | 1,9          |
|            | <b>Итого</b>                           |              | <b>6,83</b>      | <b>5</b>     | <b>70,54</b>  | <b>401</b>                     | <b>1,18</b> | <b>28</b>    | <b>19</b>     | <b>4</b>    | <b>95</b>            | <b>117</b>    | <b>30</b>     | <b>3,2</b>   |
|            |  |              |                  |              |               |                                |             |              |               |             |                      |               |               |              |
|            | Используется йодированная соль, зелень |              |                  |              |               |                                |             |              |               |             |                      |               |               |              |
|            | <b>Всего</b>                           |              | <b>45,06</b>     | <b>48,54</b> | <b>235,71</b> | <b>1636,5</b>                  | <b>1,61</b> | <b>59,66</b> | <b>106,02</b> | <b>6,93</b> | <b>393,5</b>         | <b>478,98</b> | <b>176,55</b> | <b>11,53</b> |

День: 4.06

| №<br>реп.  | Прием пищи, Наименование<br>блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины    |              |           |             | Минеральные вещества |              |               |              |
|------------|---|-----------------|------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|-------------|--------------|-----------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|
|            |   |                 | Б                | Ж            | У            |                                   | B1          | C            | A         | E           | Ca                   | P            | Mg            | Fe           |
|            | <b>ЗАВТРАК</b>                            |                 |                  |              |              |                                   |             |              |           |             |                      |              |               |              |
| <b>415</b> | Макароны с сыром                          | 200             | 9,7              | 14,9         | 32,7         | 310                               | 0,05        | 0,04         | 0         | 0           | 156                  | 0            | 15,2          | 0,9          |
| <b>943</b> | Чай с сахаром                             | 200             | 0,2              | 0            | 9,1          | 36                                | 0           | 0            | 0         | 0           | 0,26                 | 0            | 0             | 0,03         |
| <b>ПР</b>  | Хлеб пшеничный                            | 40              | 3,2              | 0,4          | 19,3         | 93,52                             | 0,02        | 0            | 0         | 0,26        | 4,6                  | 17,4         | 6,6           | 0,22         |
|            | <b>Итого</b>                              |                 | <b>13,1</b>      | <b>15,3</b>  | <b>61,1</b>  | <b>439,52</b>                     | <b>0,07</b> | <b>0,04</b>  | <b>0</b>  | <b>0,26</b> | <b>160,9</b>         | <b>17,4</b>  | <b>21,8</b>   | <b>1,15</b>  |
|            |   |                 |                  |              |              |                                   |             |              |           |             |                      |              |               |              |
|            | <b>ОБЕД</b>                               |                 |                  |              |              |                                   |             |              |           |             |                      |              |               |              |
| <b>100</b> | Винегрет овощной                          | 100             | 1,36             | 2,6          | 7,6          | 63                                | 0,04        | 11,56        | 0         | 0           | 26,26                | 45           | 18            | 0,74         |
| <b>187</b> | Щи из свежей капусты с<br>картофелем      | 250             | 2                | 6,2          | 8,8          | 103                               | 0,06        | 12,01        | 0         | 0           | 41,63                | 47,6         | 19,91         | 6,73         |
| <b>590</b> | Жаркое по-домашнему                       | 200             | 26,7             | 26,9         | 24           | 452,2                             | 0,15        | 3,08         | 34        | 0           | 31,54                | 0            | 62,5          | 4,8          |
| <b>943</b> | Чай с сахаром                             | 200/15          | 0,2              | 0            | 9,1          | 36                                | 0           | 0            | 0         | 0           | 0,26                 | 0            | 0             | 0,03         |
| <b>ПР</b>  | Хлеб ржано- пшеничный                     | 40              | 2,24             | 0,44         | 19,76        | 91,96                             | 0,04        | 0            | 0         | 0,36        | 9,2                  | 42,4         | 10            | 1,24         |
|            | <b>Итого</b>                              |                 | <b>32,5</b>      | <b>36,14</b> | <b>69,26</b> | <b>746,16</b>                     | <b>0,29</b> | <b>26,65</b> | <b>34</b> | <b>0,36</b> | <b>108,9</b>         | <b>135</b>   | <b>110,41</b> | <b>13,54</b> |
|            |   |                 |                  |              |              |                                   |             |              |           |             |                      |              |               |              |
|            | <b>ПОЛДНИК</b>                            |                 |                  |              |              |                                   |             |              |           |             |                      |              |               |              |
|            | конд. изделие                             |                 | 6,8              | 5            | 60,2         | 313                               | 0,11        | 0            | 19        | 4           | 31                   | 89           | 13            | 1,3          |
|            | Сок                                       | 1/200           | 0,03             | 0            | 10,34        | 88                                | 1,07        | 28           | 0         | 0           | 64                   | 28           | 17            | 1,9          |
|            | <b>Итого</b>                              |                 | <b>6,83</b>      | <b>5</b>     | <b>70,54</b> | <b>401</b>                        | <b>1,18</b> | <b>28</b>    | <b>19</b> | <b>4</b>    | <b>95</b>            | <b>117</b>   | <b>30</b>     | <b>3,2</b>   |
|            |   |                 |                  |              |              |                                   |             |              |           |             |                      |              |               |              |
|            | Используется йодированная<br>соль, зелень |                 |                  |              |              |                                   |             |              |           |             |                      |              |               |              |
|            | <b>Всего</b>                              |                 | <b>52,43</b>     | <b>56,44</b> | <b>200,9</b> | <b>1586,68</b>                    | <b>1,54</b> | <b>54,69</b> | <b>53</b> | <b>4,62</b> | <b>364,8</b>         | <b>269,4</b> | <b>162,21</b> | <b>17,89</b> |

День: 5.06

| № рец.     | Прием пищи,<br>Наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины    |              |              |             | Минеральные вещества |              |               |              |
|------------|---|-----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|
|            |   |                 | Б                | Ж            | У             |                                   | В1          | С            | А            | Е           | Ca                   | P            | Mg            | Fe           |
|            | <b>ЗАВТРАК</b>                              |                 |                  |              |               |                                   |             |              |              |             |                      |              |               |              |
| <b>349</b> | Каша вязкая из пшена и риса                 | 200             | 5,7              | 8,3          | 32,1          | 218,9                             | 0,1         | 0,5          | 0,06         | 0,55        | 121                  | 0            | 34,5          | 0,8          |
| <b>944</b> | Чай с лимоном                               | 200             | 0,26             | 0            | 10,22         | 59,12                             | 0,06        | 14,9         | 0,1          | 0           | 12,8                 | 2,1          | 11            | 0,2          |
| <b>ПР</b>  | Мармелад                                    | 15              | 0                | 0            | 11,4          | 43,5                              | 0           | 0            | 59           | 0           | 1                    | 2            | 0             | 0            |
| <b>ПР</b>  | Хлеб пшеничный                              | 40              | 3,2              | 0,4          | 19,3          | 93,52                             | 0,02        | 0            | 0            | 0,26        | 4,6                  | 17,4         | 6,6           | 0,22         |
|            | <b>Итого</b>                                |                 | <b>9,1</b>       | <b>8,7</b>   | <b>71,9</b>   | <b>391,92</b>                     | <b>0,12</b> | <b>0,5</b>   | <b>59,06</b> | <b>0,81</b> | <b>127</b>           | <b>19,4</b>  | <b>41,1</b>   | <b>1,05</b>  |
|            |   |                 |                  |              |               |                                   |             |              |              |             |                      |              |               |              |
|            | <b>ОБЕД</b>                                 |                 |                  |              |               |                                   |             |              |              |             |                      |              |               |              |
| <b>79</b>  | Салат из белокочанной<br>капусты            | 100             | 2,1              | 5            | 10,3          | 98                                | 0,03        | 51,56        | 0            | 0           | 63,25                | 29           | 19,14         | 0,77         |
| <b>208</b> | Суп картофельный с<br>макаронными изделиями | 250             | 5,5              | 5,2          | 19,9          | 150                               | 0,06        | 0,65         | 0            | 0           | 136,58               | 0            | 18,07         | 0,4          |
| <b>679</b> | Гречка рассыпчатая                          | 180             | 10,6             | 6,8          | 46,3          | 312                               | 0,31        | 0            | 0            | 0           | 23,6                 | 72           | 163,21        | 5,63         |
| <b>591</b> | Гуляш                                       | 90              | 19,59            | 17,89        | 4,76          | 168,1                             | 0,25        | 0            | 0            | 0           | 43                   | 174          | 65            | 22           |
| <b>944</b> | Чай с лимоном                               | 200             | 0,26             | 0            | 10,22         | 59,12                             | 0,06        | 14,9         | 0,1          | 0           | 12,8                 | 2,1          | 11            | 0,2          |
| <b>ПР</b>  | Хлеб ржано- пшеничный                       | 40              | 2,24             | 0,44         | 19,76         | 91,96                             | 0,04        | 0            | 0            | 0,36        | 9,2                  | 42,4         | 10            | 1,24         |
|            | <b>Итого</b>                                |                 | <b>40,29</b>     | <b>35,33</b> | <b>111,24</b> | <b>879,18</b>                     | <b>0,75</b> | <b>67,11</b> | <b>0,1</b>   | <b>0,36</b> | <b>288,4</b>         | <b>319,5</b> | <b>286,42</b> | <b>30,24</b> |
|            |   |                 |                  |              |               |                                   |             |              |              |             |                      |              |               |              |
|            | <b>ПОЛДНИК</b>                              |                 |                  |              |               |                                   |             |              |              |             |                      |              |               |              |
|            | Фрукт                                       | 1/100           | 1                | 0            | 25,7          | 117,5                             | 0,05        | 12,5         | 0            | 0           | 48                   | 40           | 0             | 0            |
|            | конд. изделие                               |                 | 6,8              | 5            | 60,2          | 313                               | 0,11        | 0            | 19           | 4           | 31                   | 89           | 13            | 1,3          |
| <b>944</b> | Чай с лимоном                               | 200             | 0,26             | 0            | 10,22         | 59,12                             | 0,06        | 14,9         | 0,1          | 0           | 12,8                 | 2,1          | 11            | 0,2          |
|            | <b>Итого</b>                                |                 | <b>8</b>         | <b>5</b>     | <b>95</b>     | <b>466,5</b>                      | <b>0,16</b> | <b>12,5</b>  | <b>19</b>    | <b>4</b>    | <b>79,3</b>          | <b>129</b>   | <b>13</b>     | <b>1,33</b>  |
|            |   |                 |                  |              |               |                                   |             |              |              |             |                      |              |               |              |
|            | Используется йодированная<br>соль, зелень   |                 |                  |              |               |                                   |             |              |              |             |                      |              |               |              |
|            | <b>Всего</b>                                |                 | <b>57,39</b>     | <b>49</b>    | <b>278,1</b>  | <b>1737,6</b>                     | <b>1,03</b> | <b>80,11</b> | <b>78,16</b> | <b>5,17</b> | <b>495</b>           | <b>467,9</b> | <b>327,5</b>  | <b>32,62</b> |

День: 6.06

| №<br>реп.  | Прием пищи, Наименование<br>блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества |             |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины    |              |              |             | Минеральные вещества |              |               |             |
|------------|---|-----------------|------------------|-------------|---------------|-----------------------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|
|            |   |                 | Б                | Ж           | У             |                                   | В1          | С            | А            | Е           | Ca                   | P            | Mg            | Fe          |
|            | <b>ЗАВТРАК</b>                            |                 |                  |             |               |                                   |             |              |              |             |                      |              |               |             |
| <b>349</b> | Каша вязкая рисовая                       | 200             | 5                | 8           | 25,5          | 217,7                             | 0,05        | 0,5          | 0            | 0           | 125,2                | 89,3         | 28,1          | 0,4         |
| <b>943</b> | Чай с сахаром                             | 200             | 0,2              | 0           | 9,1           | 36                                | 0           | 0            | 0            | 0           | 0,26                 | 0            | 0             | 0,03        |
| <b>14</b>  | Масло (порциями)                          | 10              | 0                | 8,2         | 0,13          | 75                                | 0           | 0            | 59           | 0           | 1                    | 2            | 0             | 0           |
| <b>ПР</b>  | Хлеб пшеничный                            | 40              | 3,2              | 0,4         | 19,3          | 93,52                             | 0,02        | 0            | 0            | 0,26        | 4,6                  | 17,4         | 6,6           | 0,22        |
|            | <b>Итого</b>                              |                 | <b>8,4</b>       | <b>16,6</b> | <b>54,03</b>  | <b>422,22</b>                     | <b>0,07</b> | <b>0,5</b>   | <b>59</b>    | <b>0,26</b> | <b>131,1</b>         | <b>108,7</b> | <b>34,7</b>   | <b>0,65</b> |
|            |   |                 |                  |             |               |                                   |             |              |              |             |                      |              |               |             |
|            | <b>ОБЕД</b>                               |                 |                  |             |               |                                   |             |              |              |             |                      |              |               |             |
| <b>107</b> | Салат из свеклы с солеными<br>огурцами    | 100             | 1,1              | 9,9         | 5,2           | 117                               | 0,01        | 2,37         | 0            | 0           | 27,68                | 0            | 16,52         | 0,99        |
| <b>273</b> | Суп рыбный                                | 250             | 8,4              | 2,3         | 11,5          | 104                               | 0,1         | 3,97         | 0            | 0           | 18,23                | 0            | 22,32         | 0,79        |
| <b>643</b> | Птица тушеная в соусе                     | 80/20           | 19,3             | 16          | 0,6           | 221,44                            | 0,06        | 2,08         | 0,9          | 0           | 43,65                | 149,6        | 19,24         | 1,7         |
| <b>299</b> | Картофельное пюре                         | 180             | 3,69             | 5,76        | 24,03         | 169,2                             | 0,14        | 12,5         | 0            | 0           | 44,8                 | 0            | 34,29         | 1,26        |
| <b>868</b> | Компот из смеси сухофруктов               | 200             | 0,5              | 0,1         | 30,9          | 123                               | 0,06        | 0,11         | 0            | 0           | 14,19                | 3,6          | 8,07          | 0,89        |
| <b>ПР</b>  | Хлеб ржано- пшеничный                     | 40              | 2,24             | 0,44        | 19,76         | 91,96                             | 0,04        | 0            | 0            | 0,36        | 9,2                  | 42,4         | 10            | 1,24        |
|            | <b>Итого</b>                              |                 | <b>35,23</b>     | <b>34,5</b> | <b>91,99</b>  | <b>826,6</b>                      | <b>0,41</b> | <b>21,03</b> | <b>0,90</b>  | <b>0,36</b> | <b>158</b>           | <b>195,6</b> | <b>110,4</b>  | <b>6,87</b> |
|            |   |                 |                  |             |               |                                   |             |              |              |             |                      |              |               |             |
|            | <b>ПОЛДНИК</b>                            |                 |                  |             |               |                                   |             |              |              |             |                      |              |               |             |
|            | Фрукт                                     | 1/100           | 1                | 0           | 25,7          | 117,5                             | 0,05        | 12,5         | 0            | 0           | 48                   | 40           | 0             | 0           |
|            | конд. Изделие                             |                 | 9,6              | 7,9         | 35,8          | 244,1                             | 0,05        | 0,07         | 90           | 1           | 60,9                 | 101,9        | 11,6          | 0,8         |
| <b>943</b> | Чай с сахаром                             | 200             | 0,2              | 0           | 9,1           | 36                                | 0           | 0            | 0            | 0           | 0,26                 | 0            | 0             | 0,03        |
|            | <b>Итого</b>                              |                 | <b>10,8</b>      | <b>7,9</b>  | <b>70,6</b>   | <b>397,6</b>                      | <b>0,1</b>  | <b>12,57</b> | <b>90</b>    | <b>1</b>    | <b>109,2</b>         | <b>141,9</b> | <b>11,6</b>   | <b>0,83</b> |
|            |   |                 |                  |             |               |                                   |             |              |              |             |                      |              |               |             |
|            | Используется йодированная<br>соль, зелень |                 |                  |             |               |                                   |             |              |              |             |                      |              |               |             |
|            | <b>Всего</b>                              |                 | <b>54,43</b>     | <b>59</b>   | <b>216,62</b> | <b>1646,42</b>                    | <b>0,58</b> | <b>34,1</b>  | <b>149,9</b> | <b>1,62</b> | <b>398</b>           | <b>446,2</b> | <b>156,74</b> | <b>8,35</b> |

День: 9.06

| №<br>реп.  | Прием пищи, Наименование<br>блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины    |              |           |             | Минеральные вещества |               |               |              |
|------------|---|-----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|-------------|--------------|-----------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
|            |   |                 | Б                | Ж            | У             |                                   | В1          | С            | А         | Е           | Ca                   | P             | Mg            | Fe           |
|            | <b>ЗАВТРАК</b>                            |                 |                  |              |               |                                   |             |              |           |             |                      |               |               |              |
| <b>349</b> | Каша вязкая пшенная                       | 200             | 7,3              | 9,1          | 33,3          | 247,7                             | 0,15        | 0,21         | 0         | 0           | 87,5                 | 0             | 42,8          | 1,2          |
| <b>943</b> | Чай с сахаром                             | 200             | 0,2              | 0            | 9,1           | 36                                | 0           | 0            | 0         | 0           | 0,26                 | 0             | 0             | 0,03         |
| <b>ПР</b>  | Хлеб пшеничный                            | 40              | 3,2              | 0,4          | 19,3          | 93,52                             | 0,02        | 0            | 0         | 0,26        | 4,6                  | 17,4          | 6,6           | 0,22         |
| <b>15</b>  | Сыр (порциями)                            | 15              | 4,64             | 5,9          | 0             | 71,66                             | 0,01        | 0,14         | 52        | 0,1         | 176                  | 100           | 7             | 0,2          |
|            | <b>Итого</b>                              |                 | <b>15,34</b>     | <b>15,4</b>  | <b>61,7</b>   | <b>448,88</b>                     | <b>0,18</b> | <b>0,35</b>  | <b>52</b> | <b>0,36</b> | <b>268,4</b>         | <b>117,4</b>  | <b>56,4</b>   | <b>1,65</b>  |
|            |   |                 |                  |              |               |                                   |             |              |           |             |                      |               |               |              |
|            | <b>ОБЕД</b>                               |                 |                  |              |               |                                   |             |              |           |             |                      |               |               |              |
| <b>92</b>  | Салат из моркови с яблоками               | 100             | 0,9              | 3,7          | 9             | 76                                | 0,04        | 5,15         | 0         | 0           | 21,46                | 0             | 26            | 0,89         |
| <b>170</b> | Борщ с капустой и картофелем              | 250             | 2                | 6,2          | 12,9          | 119                               | 0,05        | 7,99         | 0         | 0           | 41,76                | 53,23         | 23,04         | 1,1          |
| <b>413</b> | Макаронные изделия отварные               | 180             | 7,36             | 6,02         | 35,26         | 224,6                             | 0,08        | 0            | 28        | 0           | 6,48                 | 49,56         | 28,2          | 1,48         |
| <b>591</b> | Гуляш                                     | 90              | 19,59            | 17,89        | 4,76          | 168,1                             | 0,25        | 0            | 0         | 0           | 43                   | 174           | 65            | 22           |
| <b>868</b> | Компот из смеси сухофруктов               | 200             | 0,5              | 0,1          | 30,9          | 123                               | 0,06        | 0,11         | 0         | 0           | 14,19                | 3,6           | 8,07          | 0,89         |
| <b>ПР</b>  | Хлеб ржано- пшеничный                     | 40              | 2,24             | 0,44         | 19,76         | 91,96                             | 0,04        | 0            | 0         | 0,36        | 9,2                  | 42,4          | 10            | 1,24         |
|            | <b>Итого</b>                              |                 | <b>32,59</b>     | <b>34,4</b>  | <b>112,6</b>  | <b>802,66</b>                     | <b>0,52</b> | <b>13,25</b> | <b>28</b> | <b>0,36</b> | <b>136</b>           | <b>322,8</b>  | <b>160,3</b>  | <b>27,6</b>  |
|            |   |                 |                  |              |               |                                   |             |              |           |             |                      |               |               |              |
|            | <b>ПОЛДНИК</b>                            |                 |                  |              |               |                                   |             |              |           |             |                      |               |               |              |
|            | конд. изделие                             |                 | 6,8              | 5            | 60,2          | 313                               | 0,11        | 0            | 19        | 4           | 31                   | 89            | 13            | 1,3          |
| <b>868</b> | Компот из смеси сухофруктов               | 200             | 0,5              | 0,1          | 30,9          | 123                               | 0,06        | 0,11         | 0         | 0           | 14,19                | 3,6           | 8,07          | 0,89         |
|            | <b>Итого</b>                              |                 | <b>7,3</b>       | <b>5,1</b>   | <b>91,1</b>   | <b>436</b>                        | <b>0,17</b> | <b>0,11</b>  | <b>19</b> | <b>4</b>    | <b>45,2</b>          | <b>92,6</b>   | <b>21,07</b>  | <b>2,19</b>  |
|            |   |                 |                  |              |               |                                   |             |              |           |             |                      |               |               |              |
|            | Используется йодированная<br>соль, зелень |                 |                  |              |               |                                   |             |              |           |             |                      |               |               |              |
|            | <b>Всего</b>                              |                 | <b>55,23</b>     | <b>54,85</b> | <b>265,38</b> | <b>1687,54</b>                    | <b>0,87</b> | <b>13,71</b> | <b>99</b> | <b>4,72</b> | <b>449,6</b>         | <b>532,79</b> | <b>237,78</b> | <b>31,44</b> |

День: 10.06

| №<br>реп.  | Прием пищи, Наименование<br>блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины    |              |              |             | Минеральные вещества |               |               |              |
|------------|---|-----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
|            |   |                 | Б                | Ж            | У             |                                   | В1          | С            | А            | Е           | Ca                   | P             | Mg            | Fe           |
|            | <b>ЗАВТРАК</b>                            |                 |                  |              |               |                                   |             |              |              |             |                      |               |               |              |
| <b>349</b> | Каша вязкая Геркулес                      | 200             | 8                | 10,1         | 34,1          | 221,3                             | 0,17        | 0,2          | 0            | 0           | 136,4                | 0             | 53,7          | 1,3          |
| <b>959</b> | Какао с молоком                           | 200             | 1,4              | 2            | 22,4          | 116                               | 0,02        | 0            | 0,08         | 0           | 34                   | 45            | 7             | 0            |
| <b>ПР</b>  | Хлеб пшеничный                            | 40              | 3,2              | 0,4          | 19,3          | 93,52                             | 0,02        | 0            | 0            | 0,26        | 4,6                  | 17,4          | 6,6           | 0,22         |
|            | <b>Итого</b>                              |                 | <b>12,6</b>      | <b>12,5</b>  | <b>75,8</b>   | <b>430,82</b>                     | <b>0,21</b> | <b>0,2</b>   | <b>0,08</b>  | <b>0,26</b> | <b>175</b>           | <b>62,4</b>   | <b>67,3</b>   | <b>1,52</b>  |
|            |   |                 |                  |              |               |                                   |             |              |              |             |                      |               |               |              |
|            | <b>ОБЕД</b>                               |                 |                  |              |               |                                   |             |              |              |             |                      |               |               |              |
| <b>ПР</b>  | Огурец свежий                             | 30              | 1,33             | 6,08         | 8,52          | 94,12                             | 0,02        | 24,43        | 0            | 2,31        | 43                   | 28,32         | 16            | 0,52         |
| <b>206</b> | Суп картофельный с горохом                | 250             | 6,1              | 4            | 25,9          | 173                               | 0,19        | 3,73         | 0            | 0           | 33,52                | 0             | 37,25         | 2,01         |
| <b>642</b> | Рагу из птицы                             | 200             | 17,4             | 20,8         | 17,4          | 333,7                             | 0,2         | 2,5          | 0,5          | 1,7         | 24,3                 | 57,8          | 44,1          | 3,1          |
| <b>944</b> | Чай с лимоном                             | 200/2           | 0,26             | 0            | 10,22         | 486                               | 0,06        | 14,9         | 0,1          | 0           | 12,8                 | 2,1           | 11            | 0,2          |
| <b>ПР</b>  | Хлеб ржано- пшеничный                     | 40              | 2,24             | 0,44         | 19,76         | 91,96                             | 0,04        | 0            | 0            | 0,36        | 9,2                  | 42,4          | 10            | 1,24         |
|            | <b>Итого</b>                              |                 | <b>23,7</b>      | <b>33</b>    | <b>159,1</b>  | <b>1178,78</b>                    | <b>0,51</b> | <b>45,56</b> | <b>0,6</b>   | <b>4,37</b> | <b>123</b>           | <b>130,6</b>  | <b>118,4</b>  | <b>7,07</b>  |
|            |   |                 |                  |              |               |                                   |             |              |              |             |                      |               |               |              |
|            | <b>ПОЛДНИК</b>                            |                 |                  |              |               |                                   |             |              |              |             |                      |               |               |              |
|            | Фрукт                                     | 1/100           | 1                | 0            | 25,7          | 117,5                             | 0,05        | 12,5         | 0            | 0           | 48                   | 40            | 0             | 0            |
|            | конд. изделие                             |                 | 6,8              | 5            | 60,2          | 313                               | 0,11        | 0            | 19           | 4           | 31                   | 89            | 13            | 1,3          |
| <b>944</b> | Чай с лимоном                             | 200/2           | 0,26             | 0            | 10,22         | 486                               | 0,06        | 14,9         | 0,1          | 0           | 12,8                 | 2,1           | 11            | 0,2          |
|            | <b>Итого</b>                              |                 | <b>8,06</b>      | <b>5</b>     | <b>96,12</b>  | <b>916,5</b>                      | <b>0,22</b> | <b>27,4</b>  | <b>19,1</b>  | <b>4</b>    | <b>91,8</b>          | <b>131,1</b>  | <b>24</b>     | <b>1,5</b>   |
|            |   |                 |                  |              |               |                                   |             |              |              |             |                      |               |               |              |
|            | Используется йодированная<br>соль, зелень |                 |                  |              |               |                                   |             |              |              |             |                      |               |               |              |
|            | <b>Всего</b>                              |                 | <b>44,36</b>     | <b>50,46</b> | <b>330,99</b> | <b>2526,1</b>                     | <b>0,94</b> | <b>73,16</b> | <b>19,78</b> | <b>8,63</b> | <b>389,6</b>         | <b>324,12</b> | <b>209,65</b> | <b>10,09</b> |



День: 11.06

| №<br>реп.  | Прием пищи, Наименование<br>блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины    |              |              |             | Минеральные вещества |              |               |             |
|------------|---|-----------------|------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|
|            |   |                 | Б                | Ж            | У            |                                   | В1          | С            | А            | Е           | Ca                   | P            | Mg            | Fe          |
|            | <b>ЗАВТРАК</b>                              |                 |                  |              |              |                                   |             |              |              |             |                      |              |               |             |
| <b>349</b> | Каша вязкая гречневая                       | 200             | 8,8              | 9            | 36,3         | 274,4                             | 0,2         | 0            | 26,6         | 0           | 104,2                | 196,9        | 108           | 3,3         |
| <b>943</b> | Чай с сахаром                               | 200             | 0,2              | 0            | 9,1          | 36                                | 0           | 0            | 0            | 0           | 0,26                 | 0            | 0             | 0,03        |
| <b>ПР</b>  | Мармелад                                    | 15              | 0                | 0            | 11,4         | 43,5                              | 0           | 0            | 59           | 0           | 1                    | 2            | 0             | 0           |
| <b>ПР</b>  | Хлеб пшеничный                              | 40              | 3,2              | 0,4          | 19,3         | 93,52                             | 0,02        | 0            | 0            | 0,26        | 4,6                  | 17,4         | 6,6           | 0,22        |
|            | <b>Итого</b>                                |                 | <b>12,2</b>      | <b>9,4</b>   | <b>76,1</b>  | <b>447,42</b>                     | <b>0,22</b> | <b>0</b>     | <b>85,6</b>  | <b>0,26</b> | <b>110,1</b>         | <b>216,3</b> | <b>6,6</b>    | <b>0,22</b> |
|            |   |                 |                  |              |              |                                   |             |              |              |             |                      |              |               |             |
|            | <b>ОБЕД</b>                                 |                 |                  |              |              |                                   |             |              |              |             |                      |              |               |             |
| <b>147</b> | Салат "Розовый" из капусты со<br>свеклой    | 100             | 2,3              | 7,1          | 8,6          | 112                               | 0,05        | 49,81        | 0            | 0           | 62,14                | 29           | 22,73         | 1           |
| <b>208</b> | Суп картофельный с<br>макаронными изделиями | 250             | 5,5              | 5,2          | 19,9         | 150                               | 0,06        | 0,65         | 0            | 0           | 136,58               | 0            | 18,07         | 0,4         |
| <b>645</b> | Плов из птицы                               | 200             | 13,2             | 23           | 33,3         | 428,4                             | 0,02        | 1,5          | 0            | 0           | 24,3                 | 221          | 33,5          | 1,8         |
| <b>868</b> | Компот из смеси сухофруктов                 | 200             | 0,5              | 0,1          | 30,9         | 123                               | 0,06        | 0,11         | 0            | 0           | 14,19                | 3,6          | 8,07          | 0,89        |
| <b>ПР</b>  | Хлеб ржано- пшеничный                       | 40              | 2,24             | 0,44         | 19,76        | 91,96                             | 0,04        | 0            | 0            | 0,36        | 9,2                  | 42,4         | 10            | 1,24        |
|            | <b>Итого</b>                                |                 | <b>23,74</b>     | <b>35,8</b>  | <b>112,5</b> | <b>905,36</b>                     | <b>0,23</b> | <b>52,07</b> | <b>0</b>     | <b>0,36</b> | <b>246</b>           | <b>296</b>   | <b>92,37</b>  | <b>5,33</b> |
|            |   |                 |                  |              |              |                                   |             |              |              |             |                      |              |               |             |
|            | <b>ПОЛДНИК</b>                              |                 |                  |              |              |                                   |             |              |              |             |                      |              |               |             |
|            | конд. изделие                               |                 | 6,8              | 5            | 60,2         | 313                               | 0,11        | 0            | 19           | 4           | 31                   | 89           | 13            | 1,3         |
|            | Сок   | 1/200           | 0,03             | 0            | 10,34        | 88                                | 1,07        | 28           | 0            | 0           | 64                   | 28           | 17            | 1,9         |
|            | <b>Итого</b>                                |                 | <b>6,83</b>      | <b>5</b>     | <b>70,54</b> | <b>401</b>                        | <b>1,18</b> | <b>28</b>    | <b>19</b>    | <b>4</b>    | <b>95</b>            | <b>117</b>   | <b>30</b>     | <b>3,2</b>  |
|            |   |                 |                  |              |              |                                   |             |              |              |             |                      |              |               |             |
|            | Используется йодированная<br>соль, зелень   |                 |                  |              |              |                                   |             |              |              |             |                      |              |               |             |
|            | <b>Всего</b>                                |                 | <b>42,77</b>     | <b>50,24</b> | <b>259,1</b> | <b>1753,78</b>                    | <b>1,63</b> | <b>80,07</b> | <b>104,6</b> | <b>4,62</b> | <b>451,5</b>         | <b>629,3</b> | <b>128,97</b> | <b>8,75</b> |

| №<br>реп. | Прием пищи, Наименование<br>блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины    |              |               |             | Минеральные вещества |               |               |              |
|-----------|---|-----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
|           |   |                 | Б                | Ж            | У             |                                   | B1          | C            | A             | E           | Ca                   | P             | Mg            | Fe           |
|           | <b>ЗАВТРАК</b>                            |                 |                  |              |               |                                   |             |              |               |             |                      |               |               |              |
| 349       | Каша вязкая из пшена и риса               | 200             | 5,7              | 8,3          | 32,1          | 218,9                             | 0,1         | 0,5          | 0,06          | 0,55        | 121                  | 0             | 34,5          | 0,8          |
| 944       | Чай с лимоном                             | 200/2           | 0,26             | 0            | 10,22         | 59,12                             | 0,06        | 14,9         | 0,1           | 0           | 12,8                 | 2,1           | 11            | 0,2          |
| ПР        | Хлеб пшеничный                            | 40              | 3,2              | 0,4          | 19,3          | 93,52                             | 0,02        | 0            | 0             | 0,26        | 4,6                  | 17,4          | 6,6           | 0,22         |
| 15        | Сыр(порциями)                             | 15              | 4,64             | 5,9          | 0             | 71,66                             | 0,01        | 0,14         | 52            | 0,1         | 176                  | 100           | 7             | 0,2          |
|           | <b>Итого</b>                              |                 | <b>13,8</b>      | <b>14,6</b>  | <b>61,62</b>  | <b>443,2</b>                      | <b>0,19</b> | <b>15,54</b> | <b>52,16</b>  | <b>0,91</b> | <b>314,4</b>         | <b>119,5</b>  | <b>59,1</b>   | <b>1,42</b>  |
|           |   |                 |                  |              |               |                                   |             |              |               |             |                      |               |               |              |
|           | <b>ОБЕД</b>                               |                 |                  |              |               |                                   |             |              |               |             |                      |               |               |              |
| 93        | Салат из свеклы с<br>растительным маслом  | 100             | 1,2              | 8,2          | 6,4           | 108                               | 0,01        | 1,81         | 0             | 0           | 33,68                | 0             | 18,1          | 1,17         |
| 187       | Щи из свежей капусты с<br>картофелем      | 250             | 2                | 6,2          | 8,8           | 103                               | 0,06        | 12,01        | 0             | 0           | 41,63                | 47,6          | 19,91         | 6,73         |
| 409       | Пюре из бобовых                           | 180             | 18,1             | 5,9          | 42,5          | 318                               | 0,62        | 0            | 29,5          | 0           | 12                   | 209,7         | 91,63         | 5,97         |
| 516       | Тефтели рыбные                            | 80              | 14,19            | 11,41        | 13,06         | 211,89                            | 0,1         | 0,7          | 0,01          | 4,8         | 38                   | 202           | 47            | 0,9          |
| 759       | Соус красный основной                     | 20              | 1,8              | 1            | 2             | 24,6                              | 0,01        | 1            | 0             | 0           | 61                   | 21            | 4,4           | 0,4          |
| 943       | Чай с сахаром                             | 200             | 0,2              | 0            | 9,1           | 36                                | 0           | 0            | 0             | 0           | 0,26                 | 0             | 0             | 0,03         |
| ПР        | Хлеб ржано- пшеничный                     | 40              | 2,24             | 0,44         | 19,76         | 91,96                             | 0,04        | 0            | 0             | 0,36        | 9,2                  | 42,4          | 10            | 1,24         |
|           | <b>Итого</b>                              |                 | <b>39,73</b>     | <b>33,15</b> | <b>101,62</b> | <b>893,45</b>                     | <b>0,84</b> | <b>15,52</b> | <b>29,51</b>  | <b>5,16</b> | <b>195,8</b>         | <b>522,7</b>  | <b>191,04</b> | <b>16,44</b> |
|           |   |                 |                  |              |               |                                   |             |              |               |             |                      |               |               |              |
|           | <b>ПОЛДНИК</b>                            |                 |                  |              |               |                                   |             |              |               |             |                      |               |               |              |
|           | Фрукт                                     | 1/100           | 1                | 0            | 25,7          | 117,5                             | 0,05        | 12,5         | 0             | 0           | 48                   | 40            | 0             | 0            |
|           | конд. Изделие                             |                 | 9,6              | 7,9          | 35,8          | 244,1                             | 0,05        | 0,07         | 90            | 1           | 60,9                 | 101,9         | 11,6          | 0,8          |
| 943       | Чай с сахаром                             | 200             | 0,2              | 0            | 9,1           | 36                                | 0           | 0            | 0             | 0           | 0,26                 | 0             | 0             | 0,03         |
|           | <b>Итого</b>                              |                 | <b>10,8</b>      | <b>7,9</b>   | <b>70,6</b>   | <b>397,6</b>                      | <b>0,1</b>  | <b>12,57</b> | <b>90</b>     | <b>1</b>    | <b>109,2</b>         | <b>141,9</b>  | <b>11,6</b>   | <b>0,83</b>  |
|           |   |                 |                  |              |               |                                   |             |              |               |             |                      |               |               |              |
|           | Используется йодированная<br>соль, зелень |                 |                  |              |               |                                   |             |              |               |             |                      |               |               |              |
|           | <b>Всего</b>                              |                 | <b>64,33</b>     | <b>55,65</b> | <b>233,84</b> | <b>1734,25</b>                    | <b>1,13</b> | <b>43,63</b> | <b>171,67</b> | <b>7,07</b> | <b>619,3</b>         | <b>751,36</b> | <b>261,74</b> | <b>18,69</b> |

| №<br>реп.  | Прием пищи, Наименование<br>блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины    |              |              |             | Минеральные вещества |              |               |              |
|------------|---|-----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|
|            |   |                 | Б                | Ж            | У             |                                   | B1          | C            | A            | E           | Ca                   | P            | Mg            | Fe           |
|            | <b>ЗАВТРАК</b>                            |                 |                  |              |               |                                   |             |              |              |             |                      |              |               |              |
| <b>393</b> | Запеканка рисовая с творогом              | 150/20          | 8,3              | 6,25         | 55            | 313,3                             | 0,04        | 1,46         | 0            | 0           | 48,7                 | 0            | 27,4          | 0,8          |
| <b>958</b> | Кофейный напиток                          | 200             | 1,4              | 2            | 22,4          | 116                               | 0,02        | 0            | 0,08         | 0           | 34                   | 45           | 7             | 0            |
|            | <b>Итого</b>                              |                 | <b>9,7</b>       | <b>8,25</b>  | <b>77,4</b>   | <b>429,3</b>                      | <b>0,06</b> | <b>1,46</b>  | <b>0,08</b>  | <b>0</b>    | <b>82,7</b>          | <b>45</b>    | <b>34,4</b>   | <b>0,8</b>   |
|            |   |                 |                  |              |               |                                   |             |              |              |             |                      |              |               |              |
|            | <b>ОБЕД</b>                               |                 |                  |              |               |                                   |             |              |              |             |                      |              |               |              |
| <b>100</b> | Винегрет овощной                          | 100             | 1,36             | 2,6          | 7,6           | 63                                | 0,04        | 11,56        | 0            | 0           | 26,26                | 45           | 18            | 0,74         |
| <b>197</b> | Рассольник петербургский                  | 250             | 2,4              | 5,7          | 15,7          | 130                               | 0,08        | 6,71         | 0            | 0           | 24,02                | 63,3         | 23,25         | 0,87         |
| <b>299</b> | Картофельное пюре                         | 180             | 3,69             | 5,76         | 24,03         | 169,2                             | 0,14        | 12,5         | 0            | 0           | 44,8                 | 0            | 34,29         | 1,26         |
| <b>591</b> | Гуляш                                     | 90              | 19,59            | 17,89        | 4,76          | 168,1                             | 0,25        | 0            | 0            | 0           | 43                   | 174          | 65            | 22           |
| <b>944</b> | Чай с лимоном                             | 200/2           | 0,26             | 0            | 10,22         | 59,12                             | 0,06        | 14,9         | 0,1          | 0           | 12,8                 | 2,1          | 11            | 0,2          |
| <b>ПР</b>  | Хлеб ржано- пшеничный                     | 40              | 2,24             | 0,44         | 19,76         | 91,96                             | 0,04        | 0            | 0            | 0,36        | 9,2                  | 42,4         | 10            | 1,24         |
|            | <b>Итого</b>                              |                 | <b>29,54</b>     | <b>32,39</b> | <b>82,07</b>  | <b>681,38</b>                     | <b>0,61</b> | <b>45,67</b> | <b>0,1</b>   | <b>0,36</b> | <b>160,1</b>         | <b>326,8</b> | <b>161,54</b> | <b>26,31</b> |
|            |   |                 |                  |              |               |                                   |             |              |              |             |                      |              |               |              |
|            | <b>ПОЛДНИК</b>                            |                 |                  |              |               |                                   |             |              |              |             |                      |              |               |              |
|            | конд. изделие                             |                 | 6,8              | 5            | 60,2          | 313                               | 0,11        | 0            | 19           | 4           | 31                   | 89           | 13            | 1,3          |
|            | Сок                                       | 1/200           | 0,03             | 0            | 10,34         | 88                                | 1,07        | 28           | 0            | 0           | 64                   | 28           | 17            | 1,9          |
|            | <b>Итого</b>                              |                 | <b>6,83</b>      | <b>5</b>     | <b>70,54</b>  | <b>401</b>                        | <b>1,18</b> | <b>28</b>    | <b>19</b>    | <b>4</b>    | <b>95</b>            | <b>117</b>   | <b>30</b>     | <b>3,2</b>   |
|            |   |                 |                  |              |               |                                   |             |              |              |             |                      |              |               |              |
|            | Используется йодированная<br>соль, зелень |                 |                  |              |               |                                   |             |              |              |             |                      |              |               |              |
|            | <b>Всего</b>                              |                 | <b>46,07</b>     | <b>45,64</b> | <b>230,01</b> | <b>1511,68</b>                    | <b>1,85</b> | <b>75,13</b> | <b>19,18</b> | <b>4,36</b> | <b>337,8</b>         | <b>488,8</b> | <b>225,94</b> | <b>30,31</b> |

День: 16.06

| №<br>реп.  | Прием пищи, Наименование<br>блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины    |              |              |             | Минеральные вещества |               |               |             |
|------------|---|-----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
|            |   |                 | Б                | Ж            | У             |                                   | B1          | C            | A            | E           | Ca                   | P             | Mg            | Fe          |
|            | <b>ЗАВТРАК</b>                            |                 |                  |              |               |                                   |             |              |              |             |                      |               |               |             |
| <b>349</b> | Каша вязкая Геркулес                      | 200             | 8                | 10,1         | 34,1          | 221,3                             | 0,17        | 0,2          | 0            | 0           | 136,4                | 0             | 53,7          | 1,3         |
| <b>959</b> | Какао с молоком                           | 200             | 1,4              | 2            | 22,4          | 116                               | 0,02        | 0            | 0,08         | 0           | 34                   | 45            | 7             | 0           |
| <b>ПР</b>  | Хлеб пшеничный                            | 40              | 3,2              | 0,4          | 19,3          | 93,52                             | 0,02        | 0            | 0            | 0,26        | 4,6                  | 17,4          | 6,6           | 0,22        |
|            | <b>Итого</b>                              |                 | <b>12,6</b>      | <b>12,5</b>  | <b>75,8</b>   | <b>430,82</b>                     | <b>0,21</b> | <b>0,2</b>   | <b>0,08</b>  | <b>0,26</b> | <b>175</b>           | <b>62,4</b>   | <b>67,3</b>   | <b>1,52</b> |
|            |   |                 |                  |              |               |                                   |             |              |              |             |                      |               |               |             |
|            | <b>ОБЕД</b>                               |                 |                  |              |               |                                   |             |              |              |             |                      |               |               |             |
| <b>92</b>  | Салат из моркови с яблоками               | 100             | 0,9              | 3,7          | 9             | 76                                | 0,04        | 5,15         | 0            | 0           | 21,46                | 0             | 26            | 0,89        |
| <b>170</b> | Борщ с капустой и картофелем              | 250             | 2                | 6,2          | 12,9          | 119                               | 0,05        | 7,99         | 0            | 0           | 41,76                | 53,23         | 23,04         | 1,1         |
| <b>868</b> | Компот из смеси сухофруктов               | 200             | 0,5              | 0,1          | 30,9          | 123                               | 0,06        | 0,11         | 0            | 0           | 14,19                | 3,6           | 8,07          | 0,89        |
| <b>ПР</b>  | Хлеб ржано- пшеничный                     | 40              | 2,24             | 0,44         | 19,76         | 91,96                             | 0,04        | 0            | 0            | 0,36        | 9,2                  | 42,4          | 10            | 1,24        |
| <b>645</b> | Плов из птицы                             | 200             | 13,2             | 23           | 33,3          | 428,4                             | 0,02        | 1,5          | 0            | 0           | 24,3                 | 221           | 33,5          | 1,8         |
|            | <b>Итого</b>                              |                 | <b>18,84</b>     | <b>33,44</b> | <b>105,86</b> | <b>838,36</b>                     | <b>0,21</b> | <b>14,75</b> | <b>0</b>     | <b>0,36</b> | <b>110,9</b>         | <b>320,23</b> | <b>100,61</b> | <b>5,92</b> |
|            |   |                 |                  |              |               |                                   |             |              |              |             |                      |               |               |             |
|            | <b>ПОЛДНИК</b>                            |                 |                  |              |               |                                   |             |              |              |             |                      |               |               |             |
|            | конд. Изделие                             |                 | 9,6              | 7,9          | 35,8          | 244,1                             | 0,05        | 0,07         | 90           | 1           | 60,9                 | 101,9         | 11,6          | 0,8         |
| <b>868</b> | Компот из смеси сухофруктов               | 200             | 0,5              | 0,1          | 30,9          | 123                               | 0,06        | 0,11         | 0            | 0           | 14,19                | 3,6           | 8,07          | 0,89        |
|            | <b>Итого</b>                              |                 | <b>10,1</b>      | <b>8</b>     | <b>66,7</b>   | <b>367,1</b>                      | <b>0,11</b> | <b>0,18</b>  | <b>90</b>    | <b>1</b>    | <b>75,09</b>         | <b>105,5</b>  | <b>19,67</b>  | <b>1,69</b> |
|            |   |                 |                  |              |               |                                   |             |              |              |             |                      |               |               |             |
|            | Используется йодированная<br>соль, зелень |                 |                  |              |               |                                   |             |              |              |             |                      |               |               |             |
|            | <b>Всего</b>                              |                 | <b>41,54</b>     | <b>53,94</b> | <b>248,36</b> | <b>1636,28</b>                    | <b>0,53</b> | <b>15,13</b> | <b>90,08</b> | <b>1,62</b> | <b>361</b>           | <b>488,13</b> | <b>187,58</b> | <b>9,13</b> |

День: 17.06

| № рец.     | Прием пищи, Наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины    |              |               |             | Минеральные вещества |               |               |              |
|------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
|            |  |              | Б                | Ж            | У             |                                | B1          | C            | A             | E           | Ca                   | P             | Mg            | Fe           |
|            | <b>ЗАВТРАК</b>                         |              |                  |              |               |                                |             |              |               |             |                      |               |               |              |
| <b>349</b> | Каша вязкая рисовая                    | 200          | 5                | 8            | 25,5          | 217,7                          | 0,05        | 0,5          | 0             | 0           | 125,2                | 89,3          | 28,1          | 0,4          |
| <b>943</b> | Чай с сахаром                          | 200          | 0,2              | 0            | 9,1           | 36                             | 0           | 0            | 0             | 0           | 0,26                 | 0             | 0             | 0,03         |
| <b>14</b>  | Масло (порциями)                       | 10           | 0                | 8,2          | 0,13          | 75                             | 0           | 0            | 59            | 0           | 1                    | 2             | 0             | 0            |
| <b>ПР</b>  | Хлеб пшеничный                         | 40           | 3,2              | 0,4          | 19,3          | 93,52                          | 0,02        | 0            | 0             | 0,26        | 4,6                  | 17,4          | 6,6           | 0,22         |
|            | <b>Итого</b>                           |              | <b>8,4</b>       | <b>16,6</b>  | <b>54,03</b>  | <b>422,22</b>                  | <b>0,07</b> | <b>0,5</b>   | <b>59</b>     | <b>0,26</b> | <b>131</b>           | <b>108,7</b>  | <b>34,7</b>   | <b>0,65</b>  |
|            |  |              |                  |              |               |                                |             |              |               |             |                      |               |               |              |
|            | <b>ОБЕД</b>                            |              |                  |              |               |                                |             |              |               |             |                      |               |               |              |
| <b>ПР</b>  | Огурец свежий                          | 30           | 1,33             | 6,08         | 8,52          | 94,12                          | 0,02        | 24,43        | 0             | 2,31        | 43                   | 28,32         | 16            | 0,52         |
| <b>206</b> | Суп картофельный с горохом             | 250          | 6,1              | 4            | 25,9          | 173                            | 0,19        | 3,73         | 0             | 0           | 33,52                | 0             | 37,25         | 2,01         |
| <b>413</b> | Макаронные изделия отварные            | 180          | 7,36             | 6,02         | 35,26         | 224,6                          | 0,08        | 0            | 28            | 0           | 6,48                 | 49,56         | 28,2          | 1,48         |
| <b>419</b> | Тефтели                                | 80           | 10,8             | 9,40         | 10,6          | 169                            | 0,02        | 2            | 0,02          | 0           | 14                   | 112           | 16            | 2            |
| <b>759</b> | Соус красный основной                  | 20           | 1,8              | 1            | 2             | 24,6                           | 0,01        | 1            | 0             | 0           | 61                   | 21            | 4,4           | 0,4          |
| <b>943</b> | Чай с сахаром                          | 200          | 0,2              | 0            | 9,1           | 36                             | 0           | 0            | 0             | 0           | 0,26                 | 0             | 0             | 0,03         |
| <b>ПР</b>  | Хлеб ржано- пшеничный                  | 40           | 2,24             | 0,44         | 19,76         | 91,96                          | 0,04        | 0            | 0             | 0,36        | 9,2                  | 42,4          | 10            | 1,24         |
|            | <b>Итого</b>                           |              | <b>29,83</b>     | <b>26,9</b>  | <b>111,1</b>  | <b>813,28</b>                  | <b>0,36</b> | <b>31,16</b> | <b>28,02</b>  | <b>2,67</b> | <b>167</b>           | <b>253,3</b>  | <b>111,9</b>  | <b>7,68</b>  |
|            |  |              |                  |              |               |                                |             |              |               |             |                      |               |               |              |
|            | <b>ПОЛДНИК</b>                         |              |                  |              |               |                                |             |              |               |             |                      |               |               |              |
|            | конд. изделие                          |              | 6,8              | 5            | 60,2          | 313                            | 0,11        | 0            | 19            | 4           | 31                   | 89            | 13            | 1,3          |
|            | Сок                                    | 1/200        | 0,03             | 0            | 10,34         | 88                             | 1,07        | 28           | 0             | 0           | 64                   | 28            | 17            | 1,9          |
|            | <b>Итого</b>                           |              | <b>6,83</b>      | <b>5</b>     | <b>70,54</b>  | <b>401</b>                     | <b>1,18</b> | <b>28</b>    | <b>19</b>     | <b>4</b>    | <b>95</b>            | <b>117</b>    | <b>30</b>     | <b>3,2</b>   |
|            |  |              |                  |              |               |                                |             |              |               |             |                      |               |               |              |
|            | Используется йодированная соль, зелень |              |                  |              |               |                                |             |              |               |             |                      |               |               |              |
|            | <b>Всего</b>                           |              | <b>45,06</b>     | <b>48,54</b> | <b>235,71</b> | <b>1636,5</b>                  | <b>1,61</b> | <b>59,66</b> | <b>106,02</b> | <b>6,93</b> | <b>393,5</b>         | <b>478,98</b> | <b>176,55</b> | <b>11,53</b> |

День: 18.06

| №<br>реп.  | Прием пищи, Наименование<br>блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины    |              |           |             | Минеральные вещества |              |               |              |
|------------|---|-----------------|------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|-------------|--------------|-----------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|
|            |   |                 | Б                | Ж            | У            |                                   | B1          | C            | A         | E           | Ca                   | P            | Mg            | Fe           |
|            | <b>ЗАВТРАК</b>                            |                 |                  |              |              |                                   |             |              |           |             |                      |              |               |              |
| <b>415</b> | Макароны с сыром                          | 200             | 9,7              | 14,9         | 32,7         | 310                               | 0,05        | 0,04         | 0         | 0           | 156                  | 0            | 15,2          | 0,9          |
| <b>943</b> | Чай с сахаром                             | 200             | 0,2              | 0            | 9,1          | 36                                | 0           | 0            | 0         | 0           | 0,26                 | 0            | 0             | 0,03         |
| <b>ПР</b>  | Хлеб пшеничный                            | 40              | 3,2              | 0,4          | 19,3         | 93,52                             | 0,02        | 0            | 0         | 0,26        | 4,6                  | 17,4         | 6,6           | 0,22         |
|            | <b>Итого</b>                              |                 | <b>13,1</b>      | <b>15,3</b>  | <b>61,1</b>  | <b>439,52</b>                     | <b>0,07</b> | <b>0,04</b>  | <b>0</b>  | <b>0,26</b> | <b>160,9</b>         | <b>17,4</b>  | <b>21,8</b>   | <b>1,15</b>  |
|            |   |                 |                  |              |              |                                   |             |              |           |             |                      |              |               |              |
|            | <b>ОБЕД</b>                               |                 |                  |              |              |                                   |             |              |           |             |                      |              |               |              |
| <b>100</b> | Винегрет овощной                          | 100             | 1,36             | 2,6          | 7,6          | 63                                | 0,04        | 11,56        | 0         | 0           | 26,26                | 45           | 18            | 0,74         |
| <b>187</b> | Щи из свежей капусты с<br>картофелем      | 250             | 2                | 6,2          | 8,8          | 103                               | 0,06        | 12,01        | 0         | 0           | 41,63                | 47,6         | 19,91         | 6,73         |
| <b>590</b> | Жаркое по-домашнему                       | 200             | 26,7             | 26,9         | 24           | 452,2                             | 0,15        | 3,08         | 34        | 0           | 31,54                | 0            | 62,5          | 4,8          |
| <b>943</b> | Чай с сахаром                             | 200/15          | 0,2              | 0            | 9,1          | 36                                | 0           | 0            | 0         | 0           | 0,26                 | 0            | 0             | 0,03         |
| <b>ПР</b>  | Хлеб ржано- пшеничный                     | 40              | 2,24             | 0,44         | 19,76        | 91,96                             | 0,04        | 0            | 0         | 0,36        | 9,2                  | 42,4         | 10            | 1,24         |
|            | <b>Итого</b>                              |                 | <b>32,5</b>      | <b>36,14</b> | <b>69,26</b> | <b>746,16</b>                     | <b>0,29</b> | <b>26,65</b> | <b>34</b> | <b>0,36</b> | <b>108,9</b>         | <b>135</b>   | <b>110,41</b> | <b>13,54</b> |
|            |   |                 |                  |              |              |                                   |             |              |           |             |                      |              |               |              |
|            | <b>ПОЛДНИК</b>                            |                 |                  |              |              |                                   |             |              |           |             |                      |              |               |              |
|            | конд. изделие                             |                 | 6,8              | 5            | 60,2         | 313                               | 0,11        | 0            | 19        | 4           | 31                   | 89           | 13            | 1,3          |
|            | Сок                                       | 1/200           | 0,03             | 0            | 10,34        | 88                                | 1,07        | 28           | 0         | 0           | 64                   | 28           | 17            | 1,9          |
|            | <b>Итого</b>                              |                 | <b>6,83</b>      | <b>5</b>     | <b>70,54</b> | <b>401</b>                        | <b>1,18</b> | <b>28</b>    | <b>19</b> | <b>4</b>    | <b>95</b>            | <b>117</b>   | <b>30</b>     | <b>3,2</b>   |
|            |   |                 |                  |              |              |                                   |             |              |           |             |                      |              |               |              |
|            | Используется йодированная<br>соль, зелень |                 |                  |              |              |                                   |             |              |           |             |                      |              |               |              |
|            | <b>Всего</b>                              |                 | <b>52,43</b>     | <b>56,44</b> | <b>200,9</b> | <b>1586,68</b>                    | <b>1,54</b> | <b>54,69</b> | <b>53</b> | <b>4,62</b> | <b>364,8</b>         | <b>269,4</b> | <b>162,21</b> | <b>17,89</b> |

День: 19.06

| № рец.     | Прием пищи,<br>Наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины    |              |              |             | Минеральные вещества |              |               |              |
|------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|
|            |   |              | Б                | Ж            | У             |                                   | В1          | С            | А            | Е           | Ca                   | P            | Mg            | Fe           |
|            | <b>ЗАВТРАК</b>                              |              |                  |              |               |                                   |             |              |              |             |                      |              |               |              |
| <b>349</b> | Каша вязкая из пшена и риса                 | 200          | 5,7              | 8,3          | 32,1          | 218,9                             | 0,1         | 0,5          | 0,06         | 0,55        | 121                  | 0            | 34,5          | 0,8          |
| <b>944</b> | Чай с лимоном                               | 200          | 0,26             | 0            | 10,22         | 59,12                             | 0,06        | 14,9         | 0,1          | 0           | 12,8                 | 2,1          | 11            | 0,2          |
| <b>ПР</b>  | Мармелад                                    | 15           | 0                | 0            | 11,4          | 43,5                              | 0           | 0            | 59           | 0           | 1                    | 2            | 0             | 0            |
| <b>ПР</b>  | Хлеб пшеничный                              | 40           | 3,2              | 0,4          | 19,3          | 93,52                             | 0,02        | 0            | 0            | 0,26        | 4,6                  | 17,4         | 6,6           | 0,22         |
|            | <b>Итого</b>                                |              | <b>9,1</b>       | <b>8,7</b>   | <b>71,9</b>   | <b>391,92</b>                     | <b>0,12</b> | <b>0,5</b>   | <b>59,06</b> | <b>0,81</b> | <b>127</b>           | <b>19,4</b>  | <b>41,1</b>   | <b>1,05</b>  |
|            |   |              |                  |              |               |                                   |             |              |              |             |                      |              |               |              |
|            | <b>ОБЕД</b>                                 |              |                  |              |               |                                   |             |              |              |             |                      |              |               |              |
| <b>79</b>  | Салат из белокочанной<br>капусты            | 100          | 2,1              | 5            | 10,3          | 98                                | 0,03        | 51,56        | 0            | 0           | 63,25                | 29           | 19,14         | 0,77         |
| <b>208</b> | Суп картофельный с<br>макаронными изделиями | 250          | 5,5              | 5,2          | 19,9          | 150                               | 0,06        | 0,65         | 0            | 0           | 136,58               | 0            | 18,07         | 0,4          |
| <b>679</b> | Гречка рассыпчатая                          | 180          | 10,6             | 6,8          | 46,3          | 312                               | 0,31        | 0            | 0            | 0           | 23,6                 | 72           | 163,21        | 5,63         |
| <b>591</b> | Гуляш                                       | 90           | 19,59            | 17,89        | 4,76          | 168,1                             | 0,25        | 0            | 0            | 0           | 43                   | 174          | 65            | 22           |
| <b>944</b> | Чай с лимоном                               | 200          | 0,26             | 0            | 10,22         | 59,12                             | 0,06        | 14,9         | 0,1          | 0           | 12,8                 | 2,1          | 11            | 0,2          |
| <b>ПР</b>  | Хлеб ржано- пшеничный                       | 40           | 2,24             | 0,44         | 19,76         | 91,96                             | 0,04        | 0            | 0            | 0,36        | 9,2                  | 42,4         | 10            | 1,24         |
|            | <b>Итого</b>                                |              | <b>40,29</b>     | <b>35,33</b> | <b>111,24</b> | <b>879,18</b>                     | <b>0,75</b> | <b>67,11</b> | <b>0,1</b>   | <b>0,36</b> | <b>288,4</b>         | <b>319,5</b> | <b>286,42</b> | <b>30,24</b> |
|            |   |              |                  |              |               |                                   |             |              |              |             |                      |              |               |              |
|            | <b>ПОЛДНИК</b>                              |              |                  |              |               |                                   |             |              |              |             |                      |              |               |              |
|            | Фрукт                                       | 1/100        | 1                | 0            | 25,7          | 117,5                             | 0,05        | 12,5         | 0            | 0           | 48                   | 40           | 0             | 0            |
|            | конд. изделие                               |              | 6,8              | 5            | 60,2          | 313                               | 0,11        | 0            | 19           | 4           | 31                   | 89           | 13            | 1,3          |
| <b>944</b> | Чай с лимоном                               | 200          | 0,26             | 0            | 10,22         | 59,12                             | 0,06        | 14,9         | 0,1          | 0           | 12,8                 | 2,1          | 11            | 0,2          |
|            | <b>Итого</b>                                |              | <b>8</b>         | <b>5</b>     | <b>95</b>     | <b>466,5</b>                      | <b>0,16</b> | <b>12,5</b>  | <b>19</b>    | <b>4</b>    | <b>79,3</b>          | <b>129</b>   | <b>13</b>     | <b>1,33</b>  |
|            |   |              |                  |              |               |                                   |             |              |              |             |                      |              |               |              |
|            | Используется йодированная<br>соль, зелень   |              |                  |              |               |                                   |             |              |              |             |                      |              |               |              |
|            | <b>Всего</b>                                |              | <b>57,39</b>     | <b>49</b>    | <b>278,1</b>  | <b>1737,6</b>                     | <b>1,03</b> | <b>80,11</b> | <b>78,16</b> | <b>5,17</b> | <b>495</b>           | <b>467,9</b> | <b>327,5</b>  | <b>32,62</b> |

День: 20.06

| №<br>реп.  | Прием пищи, Наименование<br>блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества |             |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины    |              |              |             | Минеральные вещества |              |               |             |
|------------|---|-----------------|------------------|-------------|---------------|-----------------------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|
|            |   |                 | Б                | Ж           | У             |                                   | В1          | С            | А            | Е           | Ca                   | P            | Mg            | Fe          |
|            | <b>ЗАВТРАК</b>                            |                 |                  |             |               |                                   |             |              |              |             |                      |              |               |             |
| <b>349</b> | Каша вязкая рисовая                       | 200             | 5                | 8           | 25,5          | 217,7                             | 0,05        | 0,5          | 0            | 0           | 125,2                | 89,3         | 28,1          | 0,4         |
| <b>943</b> | Чай с сахаром                             | 200             | 0,2              | 0           | 9,1           | 36                                | 0           | 0            | 0            | 0           | 0,26                 | 0            | 0             | 0,03        |
| <b>14</b>  | Масло (порциями)                          | 10              | 0                | 8,2         | 0,13          | 75                                | 0           | 0            | 59           | 0           | 1                    | 2            | 0             | 0           |
| <b>ПР</b>  | Хлеб пшеничный                            | 40              | 3,2              | 0,4         | 19,3          | 93,52                             | 0,02        | 0            | 0            | 0,26        | 4,6                  | 17,4         | 6,6           | 0,22        |
|            | <b>Итого</b>                              |                 | <b>8,4</b>       | <b>16,6</b> | <b>54,03</b>  | <b>422,22</b>                     | <b>0,07</b> | <b>0,5</b>   | <b>59</b>    | <b>0,26</b> | <b>131,1</b>         | <b>108,7</b> | <b>34,7</b>   | <b>0,65</b> |
|            |   |                 |                  |             |               |                                   |             |              |              |             |                      |              |               |             |
|            | <b>ОБЕД</b>                               |                 |                  |             |               |                                   |             |              |              |             |                      |              |               |             |
| <b>107</b> | Салат из свеклы с солеными<br>огурцами    | 100             | 1,1              | 9,9         | 5,2           | 117                               | 0,01        | 2,37         | 0            | 0           | 27,68                | 0            | 16,52         | 0,99        |
| <b>273</b> | Суп рыбный                                | 250             | 8,4              | 2,3         | 11,5          | 104                               | 0,1         | 3,97         | 0            | 0           | 18,23                | 0            | 22,32         | 0,79        |
| <b>643</b> | Птица тушеная в соусе                     | 80/20           | 19,3             | 16          | 0,6           | 221,44                            | 0,06        | 2,08         | 0,9          | 0           | 43,65                | 149,6        | 19,24         | 1,7         |
| <b>299</b> | Картофельное пюре                         | 180             | 3,69             | 5,76        | 24,03         | 169,2                             | 0,14        | 12,5         | 0            | 0           | 44,8                 | 0            | 34,29         | 1,26        |
| <b>868</b> | Компот из смеси сухофруктов               | 200             | 0,5              | 0,1         | 30,9          | 123                               | 0,06        | 0,11         | 0            | 0           | 14,19                | 3,6          | 8,07          | 0,89        |
| <b>ПР</b>  | Хлеб ржано- пшеничный                     | 40              | 2,24             | 0,44        | 19,76         | 91,96                             | 0,04        | 0            | 0            | 0,36        | 9,2                  | 42,4         | 10            | 1,24        |
|            | <b>Итого</b>                              |                 | <b>35,23</b>     | <b>34,5</b> | <b>91,99</b>  | <b>826,6</b>                      | <b>0,41</b> | <b>21,03</b> | <b>0,90</b>  | <b>0,36</b> | <b>158</b>           | <b>195,6</b> | <b>110,4</b>  | <b>6,87</b> |
|            |   |                 |                  |             |               |                                   |             |              |              |             |                      |              |               |             |
|            | <b>ПОЛДНИК</b>                            |                 |                  |             |               |                                   |             |              |              |             |                      |              |               |             |
|            | Фрукт                                     | 1/100           | 1                | 0           | 25,7          | 117,5                             | 0,05        | 12,5         | 0            | 0           | 48                   | 40           | 0             | 0           |
|            | конд. Изделие                             |                 | 9,6              | 7,9         | 35,8          | 244,1                             | 0,05        | 0,07         | 90           | 1           | 60,9                 | 101,9        | 11,6          | 0,8         |
| <b>943</b> | Чай с сахаром                             | 200             | 0,2              | 0           | 9,1           | 36                                | 0           | 0            | 0            | 0           | 0,26                 | 0            | 0             | 0,03        |
|            | <b>Итого</b>                              |                 | <b>10,8</b>      | <b>7,9</b>  | <b>70,6</b>   | <b>397,6</b>                      | <b>0,1</b>  | <b>12,57</b> | <b>90</b>    | <b>1</b>    | <b>109,2</b>         | <b>141,9</b> | <b>11,6</b>   | <b>0,83</b> |
|            |   |                 |                  |             |               |                                   |             |              |              |             |                      |              |               |             |
|            | Используется йодированная<br>соль, зелень |                 |                  |             |               |                                   |             |              |              |             |                      |              |               |             |
|            | <b>Всего</b>                              |                 | <b>54,43</b>     | <b>59</b>   | <b>216,62</b> | <b>1646,42</b>                    | <b>0,58</b> | <b>34,1</b>  | <b>149,9</b> | <b>1,62</b> | <b>398</b>           | <b>446,2</b> | <b>156,74</b> | <b>8,35</b> |



| №<br>реп.  | Прием пищи, Наименование<br>блюда      | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины    |              |           |             | Минеральные вещества |               |               |              |
|------------|--|-----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|-------------|--------------|-----------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
|            |  |                 | Б                | Ж            | У             |                                   | В1          | С            | А         | Е           | Ca                   | P             | Mg            | Fe           |
|            | <b>ЗАВТРАК</b>                         |                 |                  |              |               |                                   |             |              |           |             |                      |               |               |              |
| <b>349</b> | Каша вязкая пшенная                    | 200             | 7,3              | 9,1          | 33,3          | 247,7                             | 0,15        | 0,21         | 0         | 0           | 87,5                 | 0             | 42,8          | 1,2          |
| <b>943</b> | Чай с сахаром                          | 200             | 0,2              | 0            | 9,1           | 36                                | 0           | 0            | 0         | 0           | 0,26                 | 0             | 0             | 0,03         |
| <b>ПР</b>  | Хлеб пшеничный                         | 40              | 3,2              | 0,4          | 19,3          | 93,52                             | 0,02        | 0            | 0         | 0,26        | 4,6                  | 17,4          | 6,6           | 0,22         |
| <b>15</b>  | Сыр (порциями)                         | 15              | 4,64             | 5,9          | 0             | 71,66                             | 0,01        | 0,14         | 52        | 0,1         | 176                  | 100           | 7             | 0,2          |
|            | <b>Итого</b>                           |                 | <b>15,34</b>     | <b>15,4</b>  | <b>61,7</b>   | <b>448,88</b>                     | <b>0,18</b> | <b>0,35</b>  | <b>52</b> | <b>0,36</b> | <b>268,4</b>         | <b>117,4</b>  | <b>56,4</b>   | <b>1,65</b>  |
|            |  |                 |                  |              |               |                                   |             |              |           |             |                      |               |               |              |
|            | <b>ОБЕД</b>                            |                 |                  |              |               |                                   |             |              |           |             |                      |               |               |              |
| <b>92</b>  | Салат из моркови с яблоками            | 100             | 0,9              | 3,7          | 9             | 76                                | 0,04        | 5,15         | 0         | 0           | 21,46                | 0             | 26            | 0,89         |
| <b>170</b> | Борщ с капустой и картофелем           | 250             | 2                | 6,2          | 12,9          | 119                               | 0,05        | 7,99         | 0         | 0           | 41,76                | 53,23         | 23,04         | 1,1          |
| <b>413</b> | Макаронные изделия отварные            | 180             | 7,36             | 6,02         | 35,26         | 224,6                             | 0,08        | 0            | 28        | 0           | 6,48                 | 49,56         | 28,2          | 1,48         |
| <b>591</b> | Гуляш                                  | 90              | 19,59            | 17,89        | 4,76          | 168,1                             | 0,25        | 0            | 0         | 0           | 43                   | 174           | 65            | 22           |
| <b>868</b> | Компот из смеси сухофруктов            | 200             | 0,5              | 0,1          | 30,9          | 123                               | 0,06        | 0,11         | 0         | 0           | 14,19                | 3,6           | 8,07          | 0,89         |
| <b>ПР</b>  | Хлеб ржано- пшеничный                  | 40              | 2,24             | 0,44         | 19,76         | 91,96                             | 0,04        | 0            | 0         | 0,36        | 9,2                  | 42,4          | 10            | 1,24         |
|            | <b>Итого</b>                           |                 | <b>32,59</b>     | <b>34,4</b>  | <b>112,6</b>  | <b>802,66</b>                     | <b>0,52</b> | <b>13,25</b> | <b>28</b> | <b>0,36</b> | <b>136</b>           | <b>322,8</b>  | <b>160,3</b>  | <b>27,6</b>  |
|            |  |                 |                  |              |               |                                   |             |              |           |             |                      |               |               |              |
|            | <b>ПОЛДНИК</b>                         |                 |                  |              |               |                                   |             |              |           |             |                      |               |               |              |
|            | конд. изделие                          |                 | 6,8              | 5            | 60,2          | 313                               | 0,11        | 0            | 19        | 4           | 31                   | 89            | 13            | 1,3          |
| <b>868</b> | Компот из смеси сухофруктов            | 200             | 0,5              | 0,1          | 30,9          | 123                               | 0,06        | 0,11         | 0         | 0           | 14,19                | 3,6           | 8,07          | 0,89         |
|            | <b>Итого</b>                           |                 | <b>7,3</b>       | <b>5,1</b>   | <b>91,1</b>   | <b>436</b>                        | <b>0,17</b> | <b>0,11</b>  | <b>19</b> | <b>4</b>    | <b>45,2</b>          | <b>92,6</b>   | <b>21,07</b>  | <b>2,19</b>  |
|            |  |                 |                  |              |               |                                   |             |              |           |             |                      |               |               |              |
|            | Используется йодированная соль, зелень |                 |                  |              |               |                                   |             |              |           |             |                      |               |               |              |
|            | <b>Всего</b>                           |                 | <b>55,23</b>     | <b>54,85</b> | <b>265,38</b> | <b>1687,54</b>                    | <b>0,87</b> | <b>13,71</b> | <b>99</b> | <b>4,72</b> | <b>449,6</b>         | <b>532,79</b> | <b>237,78</b> | <b>31,44</b> |

День: 24.06

| №<br>реп.  | Прием пищи, Наименование<br>блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины    |              |              |             | Минеральные вещества |               |               |              |
|------------|---|-----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
|            |   |                 | Б                | Ж            | У             |                                   | В1          | С            | А            | Е           | Ca                   | P             | Mg            | Fe           |
|            | <b>ЗАВТРАК</b>                            |                 |                  |              |               |                                   |             |              |              |             |                      |               |               |              |
| <b>349</b> | Каша вязкая Геркулес                      | 200             | 8                | 10,1         | 34,1          | 221,3                             | 0,17        | 0,2          | 0            | 0           | 136,4                | 0             | 53,7          | 1,3          |
| <b>959</b> | Какао с молоком                           | 200             | 1,4              | 2            | 22,4          | 116                               | 0,02        | 0            | 0,08         | 0           | 34                   | 45            | 7             | 0            |
| <b>ПР</b>  | Хлеб пшеничный                            | 40              | 3,2              | 0,4          | 19,3          | 93,52                             | 0,02        | 0            | 0            | 0,26        | 4,6                  | 17,4          | 6,6           | 0,22         |
|            | <b>Итого</b>                              |                 | <b>12,6</b>      | <b>12,5</b>  | <b>75,8</b>   | <b>430,82</b>                     | <b>0,21</b> | <b>0,2</b>   | <b>0,08</b>  | <b>0,26</b> | <b>175</b>           | <b>62,4</b>   | <b>67,3</b>   | <b>1,52</b>  |
|            |   |                 |                  |              |               |                                   |             |              |              |             |                      |               |               |              |
|            | <b>ОБЕД</b>                               |                 |                  |              |               |                                   |             |              |              |             |                      |               |               |              |
| <b>ПР</b>  | Огурец свежий                             | 30              | 1,33             | 6,08         | 8,52          | 94,12                             | 0,02        | 24,43        | 0            | 2,31        | 43                   | 28,32         | 16            | 0,52         |
| <b>206</b> | Суп картофельный с горохом                | 250             | 6,1              | 4            | 25,9          | 173                               | 0,19        | 3,73         | 0            | 0           | 33,52                | 0             | 37,25         | 2,01         |
| <b>642</b> | Рагу из птицы                             | 200             | 17,4             | 20,8         | 17,4          | 333,7                             | 0,2         | 2,5          | 0,5          | 1,7         | 24,3                 | 57,8          | 44,1          | 3,1          |
| <b>944</b> | Чай с лимоном                             | 200/2           | 0,26             | 0            | 10,22         | 486                               | 0,06        | 14,9         | 0,1          | 0           | 12,8                 | 2,1           | 11            | 0,2          |
| <b>ПР</b>  | Хлеб ржано- пшеничный                     | 40              | 2,24             | 0,44         | 19,76         | 91,96                             | 0,04        | 0            | 0            | 0,36        | 9,2                  | 42,4          | 10            | 1,24         |
|            | <b>Итого</b>                              |                 | <b>23,7</b>      | <b>33</b>    | <b>159,1</b>  | <b>1178,78</b>                    | <b>0,51</b> | <b>45,56</b> | <b>0,6</b>   | <b>4,37</b> | <b>123</b>           | <b>130,6</b>  | <b>118,4</b>  | <b>7,07</b>  |
|            |   |                 |                  |              |               |                                   |             |              |              |             |                      |               |               |              |
|            | <b>ПОЛДНИК</b>                            |                 |                  |              |               |                                   |             |              |              |             |                      |               |               |              |
|            | Фрукт                                     | 1/100           | 1                | 0            | 25,7          | 117,5                             | 0,05        | 12,5         | 0            | 0           | 48                   | 40            | 0             | 0            |
|            | конд. изделие                             |                 | 6,8              | 5            | 60,2          | 313                               | 0,11        | 0            | 19           | 4           | 31                   | 89            | 13            | 1,3          |
| <b>944</b> | Чай с лимоном                             | 200/2           | 0,26             | 0            | 10,22         | 486                               | 0,06        | 14,9         | 0,1          | 0           | 12,8                 | 2,1           | 11            | 0,2          |
|            | <b>Итого</b>                              |                 | <b>8,06</b>      | <b>5</b>     | <b>96,12</b>  | <b>916,5</b>                      | <b>0,22</b> | <b>27,4</b>  | <b>19,1</b>  | <b>4</b>    | <b>91,8</b>          | <b>131,1</b>  | <b>24</b>     | <b>1,5</b>   |
|            |   |                 |                  |              |               |                                   |             |              |              |             |                      |               |               |              |
|            | Используется йодированная<br>соль, зелень |                 |                  |              |               |                                   |             |              |              |             |                      |               |               |              |
|            | <b>Всего</b>                              |                 | <b>44,36</b>     | <b>50,46</b> | <b>330,99</b> | <b>2526,1</b>                     | <b>0,94</b> | <b>73,16</b> | <b>19,78</b> | <b>8,63</b> | <b>389,6</b>         | <b>324,12</b> | <b>209,65</b> | <b>10,09</b> |

| №<br>реп.  | Прием пищи, Наименование<br>блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины    |              |              |             | Минеральные вещества |              |               |             |
|------------|---|-----------------|------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|
|            |   |                 | Б                | Ж            | У            |                                   | B1          | C            | A            | E           | Ca                   | P            | Mg            | Fe          |
|            | <b>ЗАВТРАК</b>                              |                 |                  |              |              |                                   |             |              |              |             |                      |              |               |             |
| <b>349</b> | Каша вязкая гречневая                       | 200             | 8,8              | 9            | 36,3         | 274,4                             | 0,2         | 0            | 26,6         | 0           | 104,2                | 196,9        | 108           | 3,3         |
| <b>943</b> | Чай с сахаром                               | 200             | 0,2              | 0            | 9,1          | 36                                | 0           | 0            | 0            | 0           | 0,26                 | 0            | 0             | 0,03        |
| <b>ПР</b>  | Мармелад                                    | 15              | 0                | 0            | 11,4         | 43,5                              | 0           | 0            | 59           | 0           | 1                    | 2            | 0             | 0           |
| <b>ПР</b>  | Хлеб пшеничный                              | 40              | 3,2              | 0,4          | 19,3         | 93,52                             | 0,02        | 0            | 0            | 0,26        | 4,6                  | 17,4         | 6,6           | 0,22        |
|            | <b>Итого</b>                                |                 | <b>12,2</b>      | <b>9,4</b>   | <b>76,1</b>  | <b>447,42</b>                     | <b>0,22</b> | <b>0</b>     | <b>85,6</b>  | <b>0,26</b> | <b>110,1</b>         | <b>216,3</b> | <b>6,6</b>    | <b>0,22</b> |
|            |   |                 |                  |              |              |                                   |             |              |              |             |                      |              |               |             |
|            | <b>ОБЕД</b>                                 |                 |                  |              |              |                                   |             |              |              |             |                      |              |               |             |
| <b>147</b> | Салат "Розовый" из капусты со<br>свеклой    | 100             | 2,3              | 7,1          | 8,6          | 112                               | 0,05        | 49,81        | 0            | 0           | 62,14                | 29           | 22,73         | 1           |
| <b>208</b> | Суп картофельный с<br>макаронными изделиями | 250             | 5,5              | 5,2          | 19,9         | 150                               | 0,06        | 0,65         | 0            | 0           | 136,58               | 0            | 18,07         | 0,4         |
| <b>645</b> | Плов из птицы                               | 200             | 13,2             | 23           | 33,3         | 428,4                             | 0,02        | 1,5          | 0            | 0           | 24,3                 | 221          | 33,5          | 1,8         |
| <b>868</b> | Компот из смеси сухофруктов                 | 200             | 0,5              | 0,1          | 30,9         | 123                               | 0,06        | 0,11         | 0            | 0           | 14,19                | 3,6          | 8,07          | 0,89        |
| <b>ПР</b>  | Хлеб ржано- пшеничный                       | 40              | 2,24             | 0,44         | 19,76        | 91,96                             | 0,04        | 0            | 0            | 0,36        | 9,2                  | 42,4         | 10            | 1,24        |
|            | <b>Итого</b>                                |                 | <b>23,74</b>     | <b>35,8</b>  | <b>112,5</b> | <b>905,36</b>                     | <b>0,23</b> | <b>52,07</b> | <b>0</b>     | <b>0,36</b> | <b>246</b>           | <b>296</b>   | <b>92,37</b>  | <b>5,33</b> |
|            |   |                 |                  |              |              |                                   |             |              |              |             |                      |              |               |             |
|            | <b>ПОЛДНИК</b>                              |                 |                  |              |              |                                   |             |              |              |             |                      |              |               |             |
|            | конд. изделие                               |                 | 6,8              | 5            | 60,2         | 313                               | 0,11        | 0            | 19           | 4           | 31                   | 89           | 13            | 1,3         |
|            | Сок   | 1/200           | 0,03             | 0            | 10,34        | 88                                | 1,07        | 28           | 0            | 0           | 64                   | 28           | 17            | 1,9         |
|            | <b>Итого</b>                                |                 | <b>6,83</b>      | <b>5</b>     | <b>70,54</b> | <b>401</b>                        | <b>1,18</b> | <b>28</b>    | <b>19</b>    | <b>4</b>    | <b>95</b>            | <b>117</b>   | <b>30</b>     | <b>3,2</b>  |
|            |   |                 |                  |              |              |                                   |             |              |              |             |                      |              |               |             |
|            | Используется йодированная<br>соль, зелень   |                 |                  |              |              |                                   |             |              |              |             |                      |              |               |             |
|            | <b>Всего</b>                                |                 | <b>42,77</b>     | <b>50,24</b> | <b>259,1</b> | <b>1753,78</b>                    | <b>1,63</b> | <b>80,07</b> | <b>104,6</b> | <b>4,62</b> | <b>451,5</b>         | <b>629,3</b> | <b>128,97</b> | <b>8,75</b> |

| №<br>реп.  | Прием пищи, Наименование<br>блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины    |              |               |             | Минеральные вещества |               |               |              |
|------------|---|-----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
|            |   |                 | Б                | Ж            | У             |                                   | B1          | C            | A             | E           | Ca                   | P             | Mg            | Fe           |
|            | <b>ЗАВТРАК</b>                            |                 |                  |              |               |                                   |             |              |               |             |                      |               |               |              |
| <b>349</b> | Каша вязкая из пшена и риса               | 200             | 5,7              | 8,3          | 32,1          | 218,9                             | 0,1         | 0,5          | 0,06          | 0,55        | 121                  | 0             | 34,5          | 0,8          |
| <b>944</b> | Чай с лимоном                             | 200/2           | 0,26             | 0            | 10,22         | 59,12                             | 0,06        | 14,9         | 0,1           | 0           | 12,8                 | 2,1           | 11            | 0,2          |
| <b>ПР</b>  | Хлеб пшеничный                            | 40              | 3,2              | 0,4          | 19,3          | 93,52                             | 0,02        | 0            | 0             | 0,26        | 4,6                  | 17,4          | 6,6           | 0,22         |
| <b>15</b>  | Сыр(порциями)                             | 15              | 4,64             | 5,9          | 0             | 71,66                             | 0,01        | 0,14         | 52            | 0,1         | 176                  | 100           | 7             | 0,2          |
|            | <b>Итого</b>                              |                 | <b>13,8</b>      | <b>14,6</b>  | <b>61,62</b>  | <b>443,2</b>                      | <b>0,19</b> | <b>15,54</b> | <b>52,16</b>  | <b>0,91</b> | <b>314,4</b>         | <b>119,5</b>  | <b>59,1</b>   | <b>1,42</b>  |
|            |   |                 |                  |              |               |                                   |             |              |               |             |                      |               |               |              |
|            | <b>ОБЕД</b>                               |                 |                  |              |               |                                   |             |              |               |             |                      |               |               |              |
| <b>93</b>  | Салат из свеклы с<br>растительным маслом  | 100             | 1,2              | 8,2          | 6,4           | 108                               | 0,01        | 1,81         | 0             | 0           | 33,68                | 0             | 18,1          | 1,17         |
| <b>187</b> | Щи из свежей капусты с<br>картофелем      | 250             | 2                | 6,2          | 8,8           | 103                               | 0,06        | 12,01        | 0             | 0           | 41,63                | 47,6          | 19,91         | 6,73         |
| <b>409</b> | Пюре из бобовых                           | 180             | 18,1             | 5,9          | 42,5          | 318                               | 0,62        | 0            | 29,5          | 0           | 12                   | 209,7         | 91,63         | 5,97         |
| <b>516</b> | Тефтели рыбные                            | 80              | 14,19            | 11,41        | 13,06         | 211,89                            | 0,1         | 0,7          | 0,01          | 4,8         | 38                   | 202           | 47            | 0,9          |
| 759        | Соус красный основной                     | 20              | 1,8              | 1            | 2             | 24,6                              | 0,01        | 1            | 0             | 0           | 61                   | 21            | 4,4           | 0,4          |
| <b>943</b> | Чай с сахаром                             | 200             | 0,2              | 0            | 9,1           | 36                                | 0           | 0            | 0             | 0           | 0,26                 | 0             | 0             | 0,03         |
| <b>ПР</b>  | Хлеб ржано- пшеничный                     | 40              | 2,24             | 0,44         | 19,76         | 91,96                             | 0,04        | 0            | 0             | 0,36        | 9,2                  | 42,4          | 10            | 1,24         |
|            | <b>Итого</b>                              |                 | <b>39,73</b>     | <b>33,15</b> | <b>101,62</b> | <b>893,45</b>                     | <b>0,84</b> | <b>15,52</b> | <b>29,51</b>  | <b>5,16</b> | <b>195,8</b>         | <b>522,7</b>  | <b>191,04</b> | <b>16,44</b> |
|            |   |                 |                  |              |               |                                   |             |              |               |             |                      |               |               |              |
|            | <b>ПОЛДНИК</b>                            |                 |                  |              |               |                                   |             |              |               |             |                      |               |               |              |
|            | Фрукт                                     | 1/100           | 1                | 0            | 25,7          | 117,5                             | 0,05        | 12,5         | 0             | 0           | 48                   | 40            | 0             | 0            |
|            | конд. Изделие                             |                 | 9,6              | 7,9          | 35,8          | 244,1                             | 0,05        | 0,07         | 90            | 1           | 60,9                 | 101,9         | 11,6          | 0,8          |
| 943        | Чай с сахаром                             | 200             | 0,2              | 0            | 9,1           | 36                                | 0           | 0            | 0             | 0           | 0,26                 | 0             | 0             | 0,03         |
|            | <b>Итого</b>                              |                 | <b>10,8</b>      | <b>7,9</b>   | <b>70,6</b>   | <b>397,6</b>                      | <b>0,1</b>  | <b>12,57</b> | <b>90</b>     | <b>1</b>    | <b>109,2</b>         | <b>141,9</b>  | <b>11,6</b>   | <b>0,83</b>  |
|            |   |                 |                  |              |               |                                   |             |              |               |             |                      |               |               |              |
|            | Используется йодированная<br>соль, зелень |                 |                  |              |               |                                   |             |              |               |             |                      |               |               |              |
|            | <b>Всего</b>                              |                 | <b>64,33</b>     | <b>55,65</b> | <b>233,84</b> | <b>1734,25</b>                    | <b>1,13</b> | <b>43,63</b> | <b>171,67</b> | <b>7,07</b> | <b>619,3</b>         | <b>751,36</b> | <b>261,74</b> | <b>18,69</b> |

День: 27.06

| №<br>реп.  | Прием пищи, Наименование<br>блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины    |              |              |             | Минеральные вещества |              |               |              |
|------------|---|-----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|
|            |   |                 | Б                | Ж            | У             |                                   | B1          | C            | A            | E           | Ca                   | P            | Mg            | Fe           |
|            | <b>ЗАВТРАК</b>                            |                 |                  |              |               |                                   |             |              |              |             |                      |              |               |              |
| <b>393</b> | Запеканка рисовая с творогом              | 150/20          | 8,3              | 6,25         | 55            | 313,3                             | 0,04        | 1,46         | 0            | 0           | 48,7                 | 0            | 27,4          | 0,8          |
| <b>958</b> | Кофейный напиток                          | 200             | 1,4              | 2            | 22,4          | 116                               | 0,02        | 0            | 0,08         | 0           | 34                   | 45           | 7             | 0            |
|            | <b>Итого</b>                              |                 | <b>9,7</b>       | <b>8,25</b>  | <b>77,4</b>   | <b>429,3</b>                      | <b>0,06</b> | <b>1,46</b>  | <b>0,08</b>  | <b>0</b>    | <b>82,7</b>          | <b>45</b>    | <b>34,4</b>   | <b>0,8</b>   |
|            |   |                 |                  |              |               |                                   |             |              |              |             |                      |              |               |              |
|            | <b>ОБЕД</b>                               |                 |                  |              |               |                                   |             |              |              |             |                      |              |               |              |
| <b>100</b> | Винегрет овощной                          | 100             | 1,36             | 2,6          | 7,6           | 63                                | 0,04        | 11,56        | 0            | 0           | 26,26                | 45           | 18            | 0,74         |
| <b>197</b> | Рассольник петербургский                  | 250             | 2,4              | 5,7          | 15,7          | 130                               | 0,08        | 6,71         | 0            | 0           | 24,02                | 63,3         | 23,25         | 0,87         |
| <b>299</b> | Картофельное пюре                         | 180             | 3,69             | 5,76         | 24,03         | 169,2                             | 0,14        | 12,5         | 0            | 0           | 44,8                 | 0            | 34,29         | 1,26         |
| <b>591</b> | Гуляш                                     | 90              | 19,59            | 17,89        | 4,76          | 168,1                             | 0,25        | 0            | 0            | 0           | 43                   | 174          | 65            | 22           |
| <b>944</b> | Чай с лимоном                             | 200/2           | 0,26             | 0            | 10,22         | 59,12                             | 0,06        | 14,9         | 0,1          | 0           | 12,8                 | 2,1          | 11            | 0,2          |
| <b>ПР</b>  | Хлеб ржано- пшеничный                     | 40              | 2,24             | 0,44         | 19,76         | 91,96                             | 0,04        | 0            | 0            | 0,36        | 9,2                  | 42,4         | 10            | 1,24         |
|            | <b>Итого</b>                              |                 | <b>29,54</b>     | <b>32,39</b> | <b>82,07</b>  | <b>681,38</b>                     | <b>0,61</b> | <b>45,67</b> | <b>0,1</b>   | <b>0,36</b> | <b>160,1</b>         | <b>326,8</b> | <b>161,54</b> | <b>26,31</b> |
|            |   |                 |                  |              |               |                                   |             |              |              |             |                      |              |               |              |
|            | <b>ПОЛДНИК</b>                            |                 |                  |              |               |                                   |             |              |              |             |                      |              |               |              |
|            | конд. изделие                             |                 | 6,8              | 5            | 60,2          | 313                               | 0,11        | 0            | 19           | 4           | 31                   | 89           | 13            | 1,3          |
|            | Сок                                       | 1/200           | 0,03             | 0            | 10,34         | 88                                | 1,07        | 28           | 0            | 0           | 64                   | 28           | 17            | 1,9          |
|            | <b>Итого</b>                              |                 | <b>6,83</b>      | <b>5</b>     | <b>70,54</b>  | <b>401</b>                        | <b>1,18</b> | <b>28</b>    | <b>19</b>    | <b>4</b>    | <b>95</b>            | <b>117</b>   | <b>30</b>     | <b>3,2</b>   |
|            |   |                 |                  |              |               |                                   |             |              |              |             |                      |              |               |              |
|            | Используется йодированная<br>соль, зелень |                 |                  |              |               |                                   |             |              |              |             |                      |              |               |              |
|            | <b>Всего</b>                              |                 | <b>46,07</b>     | <b>45,64</b> | <b>230,01</b> | <b>1511,68</b>                    | <b>1,85</b> | <b>75,13</b> | <b>19,18</b> | <b>4,36</b> | <b>337,8</b>         | <b>488,8</b> | <b>225,94</b> | <b>30,31</b> |

День: 30.06

| №<br>реп.  | Прием пищи, Наименование<br>блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины    |              |              |             | Минеральные вещества |               |               |             |
|------------|---|-----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
|            |   |                 | Б                | Ж            | У             |                                   | B1          | C            | A            | E           | Ca                   | P             | Mg            | Fe          |
|            | <b>ЗАВТРАК</b>                            |                 |                  |              |               |                                   |             |              |              |             |                      |               |               |             |
| <b>349</b> | Каша вязкая Геркулес                      | 200             | 8                | 10,1         | 34,1          | 221,3                             | 0,17        | 0,2          | 0            | 0           | 136,4                | 0             | 53,7          | 1,3         |
| <b>959</b> | Какао с молоком                           | 200             | 1,4              | 2            | 22,4          | 116                               | 0,02        | 0            | 0,08         | 0           | 34                   | 45            | 7             | 0           |
| <b>ПР</b>  | Хлеб пшеничный                            | 40              | 3,2              | 0,4          | 19,3          | 93,52                             | 0,02        | 0            | 0            | 0,26        | 4,6                  | 17,4          | 6,6           | 0,22        |
|            | <b>Итого</b>                              |                 | <b>12,6</b>      | <b>12,5</b>  | <b>75,8</b>   | <b>430,82</b>                     | <b>0,21</b> | <b>0,2</b>   | <b>0,08</b>  | <b>0,26</b> | <b>175</b>           | <b>62,4</b>   | <b>67,3</b>   | <b>1,52</b> |
|            |   |                 |                  |              |               |                                   |             |              |              |             |                      |               |               |             |
|            | <b>ОБЕД</b>                               |                 |                  |              |               |                                   |             |              |              |             |                      |               |               |             |
| <b>92</b>  | Салат из моркови с яблоками               | 100             | 0,9              | 3,7          | 9             | 76                                | 0,04        | 5,15         | 0            | 0           | 21,46                | 0             | 26            | 0,89        |
| <b>170</b> | Борщ с капустой и картофелем              | 250             | 2                | 6,2          | 12,9          | 119                               | 0,05        | 7,99         | 0            | 0           | 41,76                | 53,23         | 23,04         | 1,1         |
| <b>868</b> | Компот из смеси сухофруктов               | 200             | 0,5              | 0,1          | 30,9          | 123                               | 0,06        | 0,11         | 0            | 0           | 14,19                | 3,6           | 8,07          | 0,89        |
| <b>ПР</b>  | Хлеб ржано- пшеничный                     | 40              | 2,24             | 0,44         | 19,76         | 91,96                             | 0,04        | 0            | 0            | 0,36        | 9,2                  | 42,4          | 10            | 1,24        |
| <b>645</b> | Плов из птицы                             | 200             | 13,2             | 23           | 33,3          | 428,4                             | 0,02        | 1,5          | 0            | 0           | 24,3                 | 221           | 33,5          | 1,8         |
|            | <b>Итого</b>                              |                 | <b>18,84</b>     | <b>33,44</b> | <b>105,86</b> | <b>838,36</b>                     | <b>0,21</b> | <b>14,75</b> | <b>0</b>     | <b>0,36</b> | <b>110,9</b>         | <b>320,23</b> | <b>100,61</b> | <b>5,92</b> |
|            |   |                 |                  |              |               |                                   |             |              |              |             |                      |               |               |             |
|            | <b>ПОЛДНИК</b>                            |                 |                  |              |               |                                   |             |              |              |             |                      |               |               |             |
|            | конд. Изделие                             |                 | 9,6              | 7,9          | 35,8          | 244,1                             | 0,05        | 0,07         | 90           | 1           | 60,9                 | 101,9         | 11,6          | 0,8         |
| <b>868</b> | Компот из смеси сухофруктов               | 200             | 0,5              | 0,1          | 30,9          | 123                               | 0,06        | 0,11         | 0            | 0           | 14,19                | 3,6           | 8,07          | 0,89        |
|            | <b>Итого</b>                              |                 | <b>10,1</b>      | <b>8</b>     | <b>66,7</b>   | <b>367,1</b>                      | <b>0,11</b> | <b>0,18</b>  | <b>90</b>    | <b>1</b>    | <b>75,09</b>         | <b>105,5</b>  | <b>19,67</b>  | <b>1,69</b> |
|            |   |                 |                  |              |               |                                   |             |              |              |             |                      |               |               |             |
|            | Используется йодированная<br>соль, зелень |                 |                  |              |               |                                   |             |              |              |             |                      |               |               |             |
|            | <b>Всего</b>                              |                 | <b>41,54</b>     | <b>53,94</b> | <b>248,36</b> | <b>1636,28</b>                    | <b>0,53</b> | <b>15,13</b> | <b>90,08</b> | <b>1,62</b> | <b>361</b>           | <b>488,13</b> | <b>187,58</b> | <b>9,13</b> |