



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ООО "СВЕТОЧ"  
Яшков И.В.



Примерное десятидневное циклическое меню для организации питания детей от 11 до 18 лет с дневным пребыванием в период каникул

### 1 день

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |        |        |        |
|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|--------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | B1, мг   | C, мг | A, мг | E, мг | Ca, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | Se, мг |
| Завтрак                               |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |        |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                         | 140          | 0,6              | 0,6     | 13,7        | 65,8                          | 0,04     | 14,00 | 0,01  | 0,88  | 22,40                | 11,20  | 15,40  | 3,08   | 0,00   |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                      | 15           | 0,2              | 12,5    | 0,2         | 112,5                         | 0,00     | 0,00  | 0,11  | 0,15  | 1,50                 | 0,00   | 3,00   | 0,00   | 0,00   |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ                    | 250          | 7,3              | 8,8     | 37,0        | 255,4                         | 0,07     | 0,24  | 0,05  | 1,15  | 148,97               | 23,00  | 136,62 | 0,44   | 0,00   |
| ЧАЙ С САХАРОМ                         | 200          | 0,2              | 0,0     | 10,1        | 41,1                          | 0,00     | 0,04  | 0,00  | 0,00  | 12,91                | 5,80   | 7,42   | 0,74   | 0,00   |
| БАТОН                                 | 60           | 4,5              | 1,7     | 30,8        | 157,2                         | 0,07     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 11,40                | 7,80   | 39,00  | 0,60   | 0,00   |
| Итого за прием пищи:                  | 665          | 12,8             | 23,6    | 91,8        | 632,0                         | 0,18     | 14,28 | 0,17  | 2,18  | 197,18               | 47,80  | 201,44 | 4,86   | 0,00   |
| Обед                                  |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |        |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ              | 100          | 0,8              | 0,1     | 2,5         | 14,0                          | 0,03     | 10,00 | 0,01  | 0,10  | 23,00                | 14,00  | 42,00  | 1,00   | 0,00   |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ПТИЦЕЙ | 250          | 4,5              | 6,4     | 14,0        | 132,5                         | 0,07     | 9,64  | 0,22  | 1,83  | 37,86                | 27,29  | 72,28  | 1,33   | 0,00   |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНАЯ                        | 100/50       | 10,2             | 22,0    | 16,0        | 303,7                         | 0,03     | 2,24  | 0,08  | 2,32  | 17,29                | 12,70  | 38,94  | 0,60   | 0,00   |
| ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ               | 180          | 20,3             | 6,2     | 42,4        | 306,6                         | 0,55     | 0,00  | 0,03  | 8,39  | 84,11                | 73,71  | 186,07 | 5,75   | 0,00   |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                       | 200          | 0,3              | 0,1     | 17,3        | 71,4                          | 0,01     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 17,33                | 6,43   | 13,93  | 0,32   | 0,00   |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                  | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         | 0,09     | 0,00  | 0,00  | 1,10  | 9,00                 | 9,50   | 43,50  | 2,00   | 0,00   |
| Итого за прием пищи:                  | 930          | 39,4             | 35,2    | 113,4       | 930,2                         | 0,78     | 21,88 | 0,34  | 13,74 | 188,59               | 143,63 | 396,72 | 11,00  | 0,00   |
| Всего за день:                        |              | 52,2             | 58,8    | 205,2       | 1 562,2                       | 0,96     | 36,16 | 0,51  | 15,92 | 385,77               | 191,43 | 598,16 | 15,86  | 0,00   |

## 2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |        |        |        |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|--------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Ca, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | Se, мг |
| Завтрак                        |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |        |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ              | 100          | 9,2              | 14,9    | 38,6        | 325,9                         | 0,09     | 0,11  | 0,12  | 0,27  | 147,45               | 15,00  | 125,65 | 0,92   | 0,00   |
| КАША "ДРУЖБА"                  | 250          | 7,1              | 11,1    | 35,5        | 271,2                         | 0,09     | 0,30  | 0,06  | 0,71  | 178,03               | 38,48  | 186,92 | 0,65   | 0,00   |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ        | 200          | 0,2              | 0,0     | 10,2        | 42,8                          | 0,00     | 0,84  | 0,00  | 0,00  | 14,71                | 6,34   | 8,41   | 0,78   | 0,00   |
| Итого за прием пищи:           | 550          | 16,5             | 26,0    | 84,3        | 639,9                         | 0,18     | 1,25  | 0,18  | 0,98  | 340,19               | 59,82  | 320,98 | 2,35   | 0,00   |
| Обед                           |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |        |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)   | 100          | 1,8              | 6,8     | 7,4         | 98,8                          | 0,05     | 22,85 | 0,62  | 3,25  | 39,37                | 21,53  | 44,03  | 0,89   | 0,00   |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ       | 250          | 4,8              | 9,0     | 17,3        | 169,8                         | 0,09     | 6,80  | 0,21  | 3,06  | 27,60                | 27,69  | 89,17  | 1,21   | 0,00   |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ                 | 100          | 12,0             | 4,9     | 17,8        | 159,9                         | 0,03     | 0,31  | 0,01  | 1,47  | 9,56                 | 5,12   | 28,10  | 0,40   | 0,00   |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ              | 180          | 4,3              | 6,8     | 28,4        | 192,6                         | 0,16     | 13,62 | 0,04  | 0,33  | 54,38                | 39,72  | 119,26 | 1,55   | 0,00   |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ    | 200          | 0,0              | 0,0     | 9,7         | 38,7                          | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 8,69                 | 1,89   | 0,00   | 0,00   | 0,00   |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ           | 90           | 6,0              | 0,8     | 38,2        | 183,6                         | 0,16     | 0,00  | 0,00  | 1,98  | 16,20                | 17,10  | 78,30  | 3,60   | 0,00   |
| Итого за прием пищи:           | 920          | 28,9             | 28,3    | 118,8       | 843,4                         | 0,49     | 43,58 | 0,88  | 10,09 | 155,80               | 113,05 | 358,86 | 7,65   | 0,00   |
| Всего за день:                 |              | 45,4             | 54,3    | 203,1       | 1 483,3                       | 0,67     | 44,83 | 1,06  | 11,07 | 495,99               | 172,87 | 679,84 | 10,00  | 0,00   |

### 3 день

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |        |        |        |
|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|--------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Ca, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | Se, мг |
| Завтрак                               |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |        |
| КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ                    | 30           | 1,4              | 8,8     | 18,7        | 160,9                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА                    | 200          | 20,4             | 22,2    | 69,3        | 558,4                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 1,68  | 0,00                 | 0,00   | 0,07   | 0,00   | 0,00   |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327          | 70           | 1,7              | 3,6     | 8,4         | 73,2                          | 0,02     | 0,09  | 0,02  | 0,09  | 52,70                | 6,77   | 42,72  | 0,06   | 0,00   |
| ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКОМ               | 200          | 0,2              | 0,0     | 11,0        | 45,7                          | 0,00     | 0,44  | 0,00  | 0,06  | 14,35                | 6,52   | 8,41   | 0,94   | 0,00   |
| БАТОН                                 | 80           | 6,0              | 2,3     | 41,1        | 209,6                         | 0,09     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 15,20                | 10,40  | 52,00  | 0,80   | 0,00   |
| Итого за прием пищи:                  | 580          | 29,7             | 36,9    | 148,5       | 1 047,8                       | 0,11     | 0,53  | 0,02  | 1,83  | 82,25                | 23,69  | 103,20 | 1,80   | 0,00   |
| Обед                                  |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |        |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                      | 100          | 1,4              | 5,2     | 8,5         | 86,7                          | 0,05     | 5,45  | 0,40  | 2,31  | 26,19                | 20,18  | 43,09  | 0,90   | 0,00   |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ                | 250          | 4,3              | 5,7     | 10,8        | 111,7                         | 0,07     | 8,62  | 0,21  | 1,53  | 31,67                | 23,40  | 67,16  | 1,06   | 0,00   |
| ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ              | 50/50        | 11,2             | 7,1     | 4,6         | 139,9                         | 0,13     | 8,46  | 3,76  | 2,90  | 8,42                 | 10,99  | 157,76 | 3,49   | 0,02   |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ | 180          | 6,5              | 6,9     | 40,7        | 251,7                         | 0,09     | 1,85  | 0,51  | 2,47  | 34,70                | 20,42  | 68,15  | 1,49   | 0,01   |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА           | 200          | 0,3              | 0,1     | 13,4        | 60,7                          | 0,00     | 32,00 | 0,07  | 0,00  | 12,60                | 3,02   | 1,22   | 0,22   | 0,00   |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                  | 80           | 5,3              | 0,7     | 33,9        | 163,2                         | 0,14     | 0,00  | 0,00  | 1,76  | 14,40                | 15,20  | 69,60  | 3,20   | 0,00   |
| Итого за прием пищи:                  | 910          | 29,0             | 25,7    | 111,9       | 813,9                         | 0,48     | 56,38 | 4,95  | 10,97 | 127,98               | 93,21  | 406,98 | 10,36  | 0,03   |
| Всего за день:                        |              | 58,7             | 62,6    | 260,4       | 1 861,7                       | 0,59     | 56,91 | 4,97  | 12,80 | 210,23               | 116,90 | 510,18 | 12,16  | 0,03   |

#### 4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |        |        |        |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|--------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | Se, мг |
| Завтрак                        |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |        |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                  | 140          | 0,6              | 0,6     | 13,7        | 65,8                          | 0,04     | 14,00 | 0,01  | 0,88  | 22,40                | 11,20  | 15,40  | 3,08   | 0,00   |
| МАКАРОНЫ С СЫРОМ               | 250          | 12,1             | 13,3    | 50,3        | 370,9                         | 0,10     | 0,05  | 0,08  | 1,79  | 154,07               | 15,83  | 134,01 | 1,49   | 0,02   |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 200          | 0,2              | 0,0     | 10,1        | 41,1                          | 0,00     | 0,04  | 0,00  | 0,00  | 12,91                | 5,80   | 7,42   | 0,74   | 0,00   |
| БАТОН                          | 50           | 3,8              | 1,5     | 25,7        | 131,0                         | 0,06     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 9,50                 | 6,50   | 32,50  | 0,50   | 0,00   |
| Итого за прием пищи:           | 640          | 16,7             | 15,4    | 99,8        | 608,8                         | 0,20     | 14,09 | 0,09  | 2,67  | 198,88               | 39,33  | 189,33 | 5,81   | 0,02   |
| Обед                           |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |        |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ  | 100          | 1,6              | 5,1     | 7,1         | 81,3                          | 0,03     | 15,07 | 0,33  | 2,23  | 41,39                | 16,57  | 29,74  | 0,85   | 0,00   |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ    | 250          | 8,2              | 7,9     | 18,7        | 178,6                         | 0,18     | 4,70  | 0,21  | 4,08  | 37,21                | 34,76  | 97,83  | 2,09   | 0,00   |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                  | 280          | 21,9             | 23,4    | 60,2        | 539,2                         | 0,12     | 2,54  | 0,63  | 3,64  | 36,75                | 63,15  | 263,91 | 2,48   | 0,03   |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК                | 200          | 0,1              | 0,1     | 11,6        | 47,8                          | 0,00     | 0,80  | 0,00  | 0,13  | 9,86                 | 2,95   | 1,98   | 0,40   | 0,00   |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ           | 80           | 5,3              | 0,7     | 33,9        | 163,2                         | 0,14     | 0,00  | 0,00  | 1,76  | 14,40                | 15,20  | 69,60  | 3,20   | 0,00   |
| Итого за прием пищи:           | 910          | 37,1             | 37,2    | 131,5       | 1 010,1                       | 0,47     | 23,11 | 1,17  | 11,84 | 139,61               | 132,63 | 463,06 | 9,02   | 0,03   |
| Всего за день:                 |              | 53,8             | 52,6    | 231,3       | 1 618,9                       | 0,67     | 37,20 | 1,26  | 14,51 | 338,49               | 171,96 | 652,39 | 14,83  | 0,05   |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |        |        |        |
|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|--------|
|                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Ca, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | Se, мг |
| Завтрак                             |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |        |
| БЛИНЧИКИ С МАСЛОМ ПФ                | 100          | 5,4              | 13,2    | 21,4        | 230,3                         | 0,00     | 0,00  | 0,02  | 0,11  | 0,51                 | 0,00   | 0,76   | 0,01   | 0,00   |
| СОУС ЯБЛОЧНЫЙ                       | 50           | 0,1              | 0,1     | 8,8         | 36,1                          | 0,00     | 0,60  | 0,00  | 0,09  | 4,61                 | 1,46   | 2,87   | 0,30   | 0,00   |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ        | 250          | 7,1              | 11,5    | 38,8        | 288,5                         | 0,06     | 0,31  | 0,06  | 0,43  | 184,96               | 38,44  | 189,93 | 0,46   | 0,01   |
| ЧАЙ С ПЛОДАМИ ШИПОВНИКА             | 200          | 0,3              | 0,0     | 9,6         | 41,6                          | 0,00     | 12,04 | 0,02  | 0,00  | 13,51                | 6,04   | 7,88   | 0,82   | 0,00   |
| БАТОН                               | 50           | 3,8              | 1,5     | 25,7        | 131,0                         | 0,06     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 9,50                 | 6,50   | 32,50  | 0,50   | 0,00   |
| Итого за прием пищи:                | 650          | 16,7             | 26,3    | 104,3       | 727,5                         | 0,12     | 12,95 | 0,10  | 0,63  | 213,09               | 52,44  | 233,94 | 2,09   | 0,01   |
| Обед                                |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |        |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ | 100          | 1,8              | 6,6     | 12,2        | 115,5                         | 0,02     | 4,96  | 0,00  | 2,99  | 46,29                | 24,85  | 49,12  | 1,60   | 0,00   |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ         | 250          | 6,3              | 7,5     | 22,0        | 180,9                         | 0,09     | 4,70  | 0,23  | 1,36  | 30,00                | 22,55  | 80,71  | 1,13   | 0,01   |
| АЗУ                                 | 280          | 13,9             | 26,2    | 37,9        | 444,2                         | 0,42     | 18,71 | 0,02  | 2,27  | 33,93                | 62,92  | 214,19 | 3,16   | 0,00   |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ         | 200          | 0,0              | 0,0     | 9,7         | 38,7                          | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 8,69                 | 1,89   | 0,00   | 0,00   | 0,00   |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                | 90           | 6,0              | 0,8     | 38,2        | 183,6                         | 0,16     | 0,00  | 0,00  | 1,98  | 16,20                | 17,10  | 78,30  | 3,60   | 0,00   |
| Итого за прием пищи:                | 920          | 28,0             | 41,1    | 120,0       | 962,9                         | 0,69     | 28,37 | 0,25  | 8,60  | 135,11               | 129,31 | 422,32 | 9,49   | 0,01   |
| Всего за день:                      |              | 44,7             | 67,4    | 224,3       | 1 690,4                       | 0,81     | 41,32 | 0,35  | 9,23  | 348,20               | 181,75 | 656,26 | 11,58  | 0,02   |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |        |        |        |
|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|--------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Ca, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | Se, мг |
| Завтрак                               |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |        |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                     | 100          | 9,2              | 14,9    | 38,6        | 325,9                         | 0,09     | 0,11  | 0,12  | 0,27  | 147,45               | 15,00  | 125,65 | 0,92   | 0,00   |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ        | 250          | 9,6              | 10,2    | 39,3        | 287,6                         | 0,19     | 0,24  | 0,05  | 3,52  | 150,90               | 106,53 | 241,26 | 3,25   | 0,00   |
| ЧАЙ С САХАРОМ                         | 200          | 0,2              | 0,0     | 10,1        | 41,1                          | 0,00     | 0,04  | 0,00  | 0,00  | 12,91                | 5,80   | 7,42   | 0,74   | 0,00   |
| Итого за прием пищи:                  | 550          | 19,0             | 25,1    | 88,0        | 654,6                         | 0,28     | 0,39  | 0,17  | 3,79  | 311,26               | 127,33 | 374,33 | 4,91   | 0,00   |
| Обед                                  |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |        |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ                | 100          | 0,7              | 5,1     | 2,3         | 58,0                          | 0,03     | 9,33  | 0,01  | 2,19  | 24,11                | 13,22  | 39,83  | 0,95   | 0,00   |
| СВЕКОЛЬНИК                            | 250          | 4,7              | 7,6     | 16,4        | 153,0                         | 0,07     | 7,35  | 0,22  | 2,38  | 43,67                | 31,97  | 80,96  | 1,66   | 0,00   |
| ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ                      | 100          | 10,7             | 27,6    | 3,4         | 305,5                         | 0,26     | 1,45  | 0,02  | 1,93  | 12,73                | 18,34  | 106,54 | 1,25   | 0,00   |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ | 180          | 6,5              | 6,9     | 40,7        | 251,7                         | 0,09     | 1,85  | 0,51  | 2,47  | 34,70                | 20,42  | 68,15  | 1,49   | 0,01   |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ               | 200          | 0,1              | 0,1     | 12,1        | 50,1                          | 0,01     | 1,00  | 0,00  | 0,16  | 10,75                | 3,35   | 2,48   | 0,50   | 0,00   |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                  | 60           | 4,0              | 0,5     | 25,4        | 122,4                         | 0,11     | 0,00  | 0,00  | 1,32  | 10,80                | 11,40  | 52,20  | 2,40   | 0,00   |
| Итого за прием пищи:                  | 890          | 26,7             | 47,8    | 100,3       | 940,7                         | 0,57     | 20,98 | 0,76  | 10,45 | 136,76               | 98,70  | 350,16 | 8,25   | 0,01   |
| Всего за день:                        |              | 45,7             | 72,9    | 188,3       | 1 595,3                       | 0,85     | 21,37 | 0,93  | 14,24 | 448,02               | 226,03 | 724,49 | 13,16  | 0,01   |

7 день

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |        |        |        |
|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|--------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | Se, мг |
|                                       |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |        |
| Завтрак                               |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |        |
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ                          | 100          | 0,8              | 0,1     | 2,5         | 14,0                          | 0,03     | 10,00 | 0,01  | 0,10  | 23,00                | 14,00  | 42,00  | 1,00   | 0,00   |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНАЯ                        | 100/50       | 10,2             | 24,1    | 16,0        | 322,0                         | 0,03     | 2,24  | 0,08  | 3,20  | 17,29                | 12,70  | 38,97  | 0,60   | 0,00   |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ           | 180          | 7,1              | 5,6     | 45,2        | 259,9                         | 0,08     | 0,00  | 0,03  | 1,52  | 17,86                | 9,86   | 53,81  | 1,24   | 0,02   |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ               | 200          | 0,2              | 0,0     | 10,2        | 42,8                          | 0,00     | 0,84  | 0,00  | 0,00  | 14,71                | 6,34   | 8,41   | 0,78   | 0,00   |
| БАТОН                                 | 60           | 4,5              | 1,7     | 30,8        | 157,2                         | 0,07     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 11,40                | 7,80   | 39,00  | 0,60   | 0,00   |
| Итого за прием пищи:                  | 690          | 22,8             | 31,5    | 104,7       | 795,9                         | 0,21     | 13,08 | 0,12  | 4,82  | 84,26                | 50,70  | 182,19 | 4,22   | 0,02   |
| Обед                                  |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |        |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 ВАРИАНТ)          | 100          | 0,8              | 6,2     | 5,3         | 82,1                          | 0,04     | 12,55 | 0,54  | 2,92  | 23,69                | 18,14  | 30,98  | 1,24   | 0,00   |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ПТИЦЕЙ | 250          | 4,5              | 6,4     | 14,0        | 132,5                         | 0,07     | 9,64  | 0,22  | 1,83  | 37,86                | 27,29  | 72,28  | 1,33   | 0,00   |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ     | 280          | 19,0             | 24,6    | 36,8        | 445,8                         | 0,24     | 17,81 | 0,64  | 4,99  | 50,27                | 67,48  | 248,86 | 3,42   | 0,02   |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ             | 200          | 0,0              | 0,0     | 9,7         | 38,7                          | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 8,69                 | 1,89   | 0,00   | 0,00   | 0,00   |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                  | 90           | 6,0              | 0,8     | 38,2        | 183,6                         | 0,16     | 0,00  | 0,00  | 1,98  | 16,20                | 17,10  | 78,30  | 3,60   | 0,00   |
| Итого за прием пищи:                  | 920          | 30,3             | 38,0    | 104,0       | 882,7                         | 0,51     | 40,00 | 1,40  | 11,72 | 136,71               | 131,90 | 430,42 | 9,59   | 0,02   |
| Всего за день:                        |              | 53,1             | 69,5    | 208,7       | 1 678,6                       | 0,72     | 53,08 | 1,52  | 16,54 | 220,97               | 182,60 | 612,61 | 13,81  | 0,04   |

8 день

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |        |        |        |
|----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|--------|
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Ca, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | Se, мг |
| Завтрак                          |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |        |
| БЛИНЧИКИ С МАСЛОМ ПФ             | 100          | 5,4              | 13,2    | 21,4        | 230,3                         | 0,00     | 0,00  | 0,02  | 0,11  | 0,51                 | 0,00   | 0,76   | 0,01   | 0,00   |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ   | 250          | 8,2              | 11,0    | 36,3        | 277,5                         | 0,16     | 0,24  | 0,05  | 1,45  | 160,71               | 62,08  | 222,82 | 1,50   | 0,00   |
| ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКОМ          | 200          | 0,2              | 0,0     | 11,0        | 45,7                          | 0,00     | 0,44  | 0,00  | 0,06  | 14,35                | 6,52   | 8,41   | 0,94   | 0,00   |
| БАТОН                            | 50           | 3,8              | 1,5     | 25,7        | 131,0                         | 0,06     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 9,50                 | 6,50   | 32,50  | 0,50   | 0,00   |
| Итого за прием пищи:             | 600          | 17,6             | 25,7    | 94,4        | 684,5                         | 0,22     | 0,68  | 0,07  | 1,62  | 185,07               | 75,10  | 264,49 | 2,95   | 0,00   |
| Обед                             |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |        |
| САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ | 100          | 1,7              | 5,2     | 9,7         | 93,1                          | 0,07     | 7,20  | 0,83  | 2,52  | 27,59                | 24,38  | 52,91  | 0,88   | 0,00   |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ         | 250          | 4,7              | 5,8     | 16,4        | 137,1                         | 0,09     | 6,80  | 0,21  | 1,62  | 27,16                | 27,22  | 85,33  | 1,18   | 0,00   |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ                   | 100          | 11,2             | 4,1     | 13,1        | 131,0                         | 0,02     | 0,40  | 0,00  | 1,28  | 6,57                 | 3,83   | 17,92  | 0,27   | 0,00   |
| РИС ОТВАРНОЙ                     | 180          | 4,4              | 5,4     | 46,2        | 251,2                         | 0,04     | 0,00  | 0,03  | 0,42  | 5,24                 | 28,94  | 87,72  | 0,59   | 0,01   |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА      | 200          | 0,3              | 0,1     | 13,4        | 60,7                          | 0,00     | 32,00 | 0,07  | 0,00  | 12,60                | 3,02   | 1,22   | 0,22   | 0,00   |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ             | 90           | 4,5              | 0,6     | 28,6        | 137,7                         | 0,12     | 0,00  | 0,00  | 1,49  | 12,15                | 12,83  | 58,73  | 2,70   | 0,00   |
| Итого за прием пищи:             | 920          | 26,8             | 21,2    | 127,4       | 810,8                         | 0,34     | 46,40 | 1,14  | 7,33  | 91,31                | 100,22 | 303,83 | 5,84   | 0,01   |
| Всего за день:                   |              | 44,4             | 46,9    | 221,8       | 1 495,3                       | 0,56     | 47,08 | 1,21  | 8,95  | 276,38               | 175,32 | 568,32 | 8,79   | 0,01   |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |        |        |        |
|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|--------|
|                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Ca, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | Se, мг |
| Завтрак                             |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |        |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                       | 140          | 0,6              | 0,6     | 13,7        | 65,8                          | 0,04     | 14,00 | 0,01  | 0,88  | 22,40                | 11,20  | 15,40  | 3,08   | 0,00   |
| ВАРЕНИКИ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА | 250          | 15,7             | 18,8    | 86,9        | 580,9                         | 0,00     | 0,00  | 0,03  | 0,15  | 1,00                 | 0,02   | 1,07   | 0,01   | 0,00   |
| ЧАЙ С САХАРОМ                       | 200          | 0,2              | 0,0     | 10,1        | 41,1                          | 0,00     | 0,04  | 0,00  | 0,00  | 18,68                | 7,08   | 7,42   | 0,74   | 0,00   |
| БАТОН                               | 60           | 4,5              | 1,7     | 30,8        | 157,2                         | 0,07     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 11,40                | 7,80   | 39,00  | 0,60   | 0,00   |
| Итого за прием пищи:                | 650          | 21,0             | 21,1    | 141,5       | 845,0                         | 0,11     | 14,04 | 0,04  | 1,03  | 53,48                | 26,10  | 62,89  | 4,43   | 0,00   |
| Обед                                |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |        |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ | 100          | 1,8              | 6,6     | 12,2        | 115,5                         | 0,02     | 4,96  | 0,00  | 2,99  | 46,29                | 24,85  | 49,12  | 1,60   | 0,00   |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ          | 250          | 8,2              | 7,9     | 18,9        | 179,5                         | 0,18     | 4,75  | 0,26  | 4,10  | 38,15                | 35,57  | 99,07  | 2,11   | 0,00   |
| ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ                    | 100          | 16,1             | 11,6    | 5,7         | 210,4                         | 0,18     | 11,55 | 5,49  | 3,43  | 9,35                 | 13,95  | 227,80 | 5,00   | 0,03   |
| СОУС ТОМАТНЫЙ №364                  | 50           | 0,9              | 4,9     | 3,8         | 61,0                          | 0,01     | 1,00  | 0,15  | 0,10  | 4,00                 | 5,00   | 10,00  | 0,20   | 0,00   |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ         | 180          | 6,6              | 5,6     | 41,9        | 244,2                         | 0,08     | 0,00  | 0,03  | 1,42  | 11,08                | 8,81   | 48,83  | 1,11   | 0,01   |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ             | 200          | 0,1              | 0,1     | 11,6        | 47,8                          | 0,00     | 0,80  | 0,00  | 0,13  | 10,03                | 2,99   | 1,98   | 0,40   | 0,00   |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                | 80           | 5,3              | 0,7     | 33,9        | 163,2                         | 0,14     | 0,00  | 0,00  | 1,76  | 14,40                | 15,20  | 69,60  | 3,20   | 0,00   |
| Итого за прием пищи:                | 960          | 39,0             | 37,4    | 127,8       | 1 021,6                       | 0,61     | 23,06 | 5,93  | 13,93 | 133,30               | 106,37 | 506,40 | 13,62  | 0,04   |
| Всего за день:                      |              | 60,0             | 58,5    | 269,3       | 1 866,6                       | 0,72     | 37,10 | 5,97  | 14,96 | 186,78               | 132,47 | 569,29 | 18,05  | 0,04   |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |        |        |        |
|---------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|--------|
|                                 |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | Se, мг |
| Завтрак                         |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |        |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ               | 100          | 9,2              | 14,9    | 38,6        | 325,9                         | 0,09     | 0,11  | 0,12  | 0,27  | 147,45               | 15,00  | 125,65 | 0,92   | 0,00   |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ   | 300          | 6,3              | 7,5     | 31,9        | 221,3                         | 0,05     | 0,29  | 0,04  | 0,30  | 171,30               | 34,27  | 169,03 | 0,36   | 0,00   |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ         | 200          | 0,2              | 0,0     | 10,2        | 42,8                          | 0,00     | 0,84  | 0,00  | 0,00  | 14,71                | 6,34   | 8,41   | 0,78   | 0,00   |
| Итого за прием пищи:            | 600          | 15,7             | 22,4    | 80,7        | 590,0                         | 0,14     | 1,24  | 0,16  | 0,57  | 333,46               | 55,61  | 303,09 | 2,06   | 0,00   |
| Обед                            |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |        |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ СЕЗОННЫХ ОВОЩЕЙ | 100          | 1,1              | 8,5     | 4,4         | 99,9                          | 0,05     | 19,77 | 0,12  | 3,80  | 16,20                | 17,03  | 30,34  | 0,91   | 0,00   |
| СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ                | 250          | 6,4              | 5,9     | 22,1        | 167,1                         | 0,13     | 5,86  | 0,25  | 2,49  | 29,10                | 56,85  | 116,94 | 2,17   | 0,00   |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ       | 100          | 11,7             | 25,8    | 15,8        | 342,2                         | 0,03     | 0,00  | 0,00  | 2,52  | 5,67                 | 3,76   | 18,38  | 0,25   | 0,00   |
| СОУС ТОМАТНЫЙ №364              | 50           | 0,9              | 4,9     | 3,6         | 61,0                          | 0,01     | 1,00  | 0,15  | 0,10  | 4,00                 | 5,00   | 10,00  | 0,20   | 0,00   |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ      | 180          | 10,1             | 7,5     | 45,9        | 290,9                         | 0,27     | 0,00  | 0,03  | 5,64  | 27,07                | 150,64 | 224,20 | 5,27   | 0,00   |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ     | 200          | 0,0              | 0,0     | 9,7         | 38,7                          | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 8,40                 | 1,83   | 0,00   | 0,00   | 0,00   |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ            | 80           | 5,3              | 0,7     | 33,9        | 163,2                         | 0,14     | 0,00  | 0,00  | 1,76  | 14,40                | 15,20  | 69,60  | 3,20   | 0,00   |
| Итого за прием пищи:            | 960          | 35,5             | 53,3    | 135,4       | 1 163,0                       | 0,63     | 26,63 | 0,55  | 16,31 | 104,84               | 250,31 | 469,46 | 12,00  | 0,00   |
| Всего за день:                  |              | 51,2             | 75,7    | 216,1       | 1 753,0                       | 0,77     | 27,87 | 0,71  | 16,88 | 438,30               | 305,92 | 772,55 | 14,06  | 0,00   |