



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБПОУ ИО КППК  
*Л.М. Россова* Л.М. Россова

Приказ № 141

от «05» июля 2024 г.

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

**на 14 дней для детей-сирот и детей оставшихся без попечения родителей, лиц из их числа, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, проживающих в общежитии**

**на 2024-2025 уч.г.**

(Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004, 2017. – 639 с.)

## Меню

День 1. Неделя 1.

Возрастная категория: 16 лет и старше

| №<br>рецепт.             | Наименование блюда | Выход, г                   | Эн. цен.,<br>ккал | Пищевые вещества |              |              | Витамины и минеральные вещества, мг/сут |              |             |             |            |             |             |             |            |             |             |              |              |              |
|--------------------------|--------------------|----------------------------|-------------------|------------------|--------------|--------------|---|--------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
|                          |                    |                            |                   | Б                | Ж            | У            | С                                       | В1           | В2          | А,<br>мкг   | Д          | Са          | Р           | Mg          | Fe         | К           | I           | Se           | F            |              |
| Завтрак                  | 6                  | Бутерброд: хлеб ржаной     | 1/40              | 77,47            | 2,44         | 0,43         | 15,96                                   | 0,2          | 0,06        | 0,02        | 0          | 0,0         | 30          | 50          | 16         | 1,1         | 66          | 0,000        | 0,001        | 0,510        |
|                          |                    | масло сливочное            | 1/10              | 74,98            | 0,01         | 8,3          | 0,06                                    | 0,0          | 0           | 0           | 84         | 3,5         | 4           | 0           | 0          | 0           | 0           | 0,000        | 0,000        | 0,000        |
|                          | 725                | Вареники с творогом, масло | 1//250            | 286,56           | 6,97         | 15,16        | 30,56                                   | 1,0          | 0,25        | 0,3         | 172        | 2,5         | 313         | 193         | 21         | 0,7         | 55          | 0,020        | 0,002        | 0,780        |
|                          | 262                | Чай с молоком, сахар       | 1/200             | 70,44            | 1,6          | 1,6          | 12,41                                   | 0,6          | 0,02        | 0,04        | 0          | 0,0         | 66          | 25          | 6          | 0,4         | 24          | 0,000        | 0,000        | 0,000        |
|                          | ПВ                 | Хлеб пшеничный             | 1/50              | 116,90           | 3,95         | 0,5          | 24,15                                   | 0,1          | 0,02        | 0,05        | 0          | 0,0         | 63          | 65          | 21         | 0,3         | 70          | 0,000        | 0,002        | 0,000        |
|                          |                    | Банан                      | 1/200             | 164,00           | 3            | 1            | 38                                      | 17,4         | 0           | 0,1         | 30         | 0,0         | 10          | 22          | 30         | 0,6         | 85          | 0,000        | 0,002        | 0,440        |
| <b>Итого за Завтрак:</b> |                    |                            | 750               | 799,35           | 17,97        | 26,99        | 121,14                                  | 19,3         | 0,35        | 0,51        | 286        | 6,0         | 486         | 355         | 94         | 3,10        | 300         | 0,020        | 0,007        | 1,730        |
| Обед                     | 307                | Салат "Зайчик"             | 1/100             | 111,60           | 2            | 6,4          | 11,5                                    | 1,8          | 0           | 0,01        | 0          | 0,0         | 10          | 35          | 13         | 0,3         | 70          | 0,000        | 0,002        | 0,100        |
|                          | 124, 411           | Щи с мясом, сметана        | 1/270/10          | 133,14           | 2,81         | 9,1          | 10                                      | 7,5          | 0,11        | 0,2         | 40         | 2,5         | 13          | 154         | 21         | 6,4         | 110         | 0,040        | 0,010        | 0,050        |
|                          | 332, 516           | Макароны отварные          | 1/180             | 219,57           | 5,64         | 9,81         | 27,18                                   | 0,0          | 0           | 0           | 0          | 0,0         | 13          | 58          | 18         | 0,9         | 44          | 0,010        | 0,003        | 0,000        |
|                          | 439                | Сердце в соусе             | 1/120             | 167,68           | 8,77         | 12           | 6,15                                    | 0,0          | 0,1         | 0,3         | 10         | 1,0         | 14          | 6           | 5          | 0,2         | 45          | 0,010        | 0,008        | 0,800        |
|                          | 638                | Компот из с/фруктов        | 1/200             | 128,00           | 0,6          | 0            | 31,4                                    | 6,0          | 0           | 0,01        | 100        | 0,0         | 26          | 20          | 10         | 0,3         | 56          | 0,000        | 0,000        | 0,000        |
|                          | ПВ                 | Хлеб ржаной                | 1/40              | 77,47            | 2,44         | 0,43         | 15,96                                   | 0,2          | 0,06        | 0,02        | 0          | 0,0         | 30          | 50          | 16         | 1,1         | 66          | 0,000        | 0,001        | 0,510        |
| <b>Итого за Обед:</b>    |                    |                            | 920               | 837,46           | 22,26        | 37,74        | 102,19                                  | 15,5         | 0,27        | 0,54        | 150        | 3,5         | 106         | 323         | 83         | 9,20        | 391         | 0,060        | 0,024        | 1,460        |
| Полдник                  | 769                | Булочное изделие           | 1/50              | 109,06           | 3,78         | 2,38         | 18,13                                   | 1,2          | 0,4         | 0,2         | 50         | 0,0         | 86          | 94          | 24         | 1,9         | 51          | 0,000        | 0,003        | 0,000        |
|                          | 648                | Кисель 10 витаминов        | 1/200             | 85,28            | 2,32         | 0            | 19,0                                    | 5,8          | 0,12        | 0,05        | 82         | 0,5         | 12          | 6           | 2          | 0,2         | 22          | 0,000        | 0,000        | 0,000        |
|                          | ПВ                 | Сырок творожный            | 1//100            | 149,70           | 14,4         | 4,5          | 12,9                                    | 0,5          | 0,03        | 0,1         | 110        | 0,0         | 135         | 67          | 23         | 0,4         | 55          | 0,000        | 0,000        | 0,000        |
| <b>Итого за Полдник:</b> |                    |                            | 350               | 344,04           | 20,50        | 6,88         | 50,03                                   | 7,5          | 0,55        | 0,35        | 242        | 0,5         | 233         | 167         | 49         | 2,50        | 128         | 0,000        | 0,003        | 0,000        |
| Ужин                     | 573                | Помидоры свежие            | 1/80              | 15,68            | 0,88         | 0            | 3,04                                    | 13,7         | 0           | 0           | 42         | 0,0         | 10          | 24          | 11         | 0,3         | 18          | 0,000        | 0,000        | 0,230        |
|                          | 438                | Азу                        | 1/280             | 281,28           | 14,32        | 15,04        | 22,16                                   | 4,6          | 0,08        | 0,1         | 10         | 0,0         | 143         | 94          | 22         | 0,4         | 86          | 0,000        | 0,010        | 0,050        |
|                          | ПВ                 | Сок                        | 1/200             | 88,80            | 1            | 0            | 21,2                                    | 9,0          | 0           | 0           | 0          | 0,0         | 16          | 7           | 5          | 0,1         | 52          | 0,025        | 0,001        | 0,000        |
|                          | ПВ                 | Хлеб пшеничный             | 1/50              | 116,90           | 3,95         | 0,5          | 24,15                                   | 0,1          | 0,02        | 0,05        | 0          | 0,0         | 63          | 65          | 21         | 1,8         | 70          | 0,000        | 0,002        | 0,000        |
|                          | ПВ                 | Хлеб ржаной                | 1/40              | 77,47            | 2,44         | 0,43         | 15,96                                   | 0,2          | 0,06        | 0,02        | 0          | 0,0         | 30          | 50          | 16         | 1,1         | 66          | 0,000        | 0,001        | 0,510        |
| <b>Итого за Ужин:</b>    |                    |                            | 650               | 580,13           | 22,59        | 15,97        | 86,51                                   | 27,6         | 0,16        | 0,17        | 52         | 0,0         | 262         | 240         | 75         | 3,70        | 292         | 0,025        | 0,014        | 0,790        |
| 2й ужин                  | ПВ                 | Кисломолочный напиток      | 1/200             | 135,19           | 5,32         | 4,75         | 17,79                                   | 0,2          | 0           | 0,1         | 171        | 0,0         | 130         | 105         | 0          | 0,6         | 82          | 0,000        | 0,003        | 0,030        |
|                          |                    |                            |                   |                  |              |              |   |              |             |             |            |             |             |             |            |             |             |              |              |              |
| <b>Итого за 2й ужин:</b> |                    |                            | 200               | 135,19           | 5,32         | 4,75         | 17,79                                   | 0,2          | 0           | 0,1         | 171        | 0,0         | 130         | 105         | 0          | 0,6         | 82          | 0,000        | 0,003        | 0,030        |
| <b>Итого за День:</b>    |                    |                            | <b>2870</b>       | <b>2696,17</b>   | <b>88,64</b> | <b>92,33</b> | <b>377,66</b>                           | <b>70,05</b> | <b>1,33</b> | <b>1,67</b> | <b>901</b> | <b>10,0</b> | <b>1217</b> | <b>1189</b> | <b>301</b> | <b>19,1</b> | <b>1193</b> | <b>0,105</b> | <b>0,051</b> | <b>4,010</b> |
| НОРМА:                   |                    |                            | 2700              | 2720             | 90           | 92           | 383                                     | 70           | 1,4         | 1,6         | 900        | 10          | 1200        | 1200        | 300        | 18          | 1200        | 0,100        | 0,050        | 4,000        |

## Меню

День 2. Неделя 1.

Возрастная категория: 16 лет и старше

| №<br>рецепт.             | Наименование блюда | Выход, г                         | Эн. цен.,<br>ккал | Пищевые вещества |       |        | Витамины и минеральные вещества, мг/сут |       |      |           |     |      |      |     |      |      |       |       |       |       |
|--------------------------|--------------------|----------------------------------|-------------------|------------------|-------|--------|---|-------|------|-----------|-----|------|------|-----|------|------|-------|-------|-------|-------|
|                          |                    |                                  |                   | Б                | Ж     | У      | С                                       | В1    | В2   | А,<br>мкг | D   | Ca   | P    | Mg  | Fe   | K    | I     | Se    | F     |       |
| Завтрак                  | З                  | Бутерброд: хлеб ржаной           | 1/40              | 77,47            | 2,44  | 0,43   | 15,96                                   | 0,2   | 0,06 | 0,02      | 0   | 0,0  | 30   | 50  | 16   | 1,1  | 66    | 0,000 | 0,001 | 0,510 |
|                          |                    | сыр порционно                    | 1/35              | 105,96           | 8,04  | 8,2    | 0                                       | 0,00  | 0    | 0,07      | 59  | 0,1  | 114  | 46  | 5    | 0,3  | 6     | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
|                          |                    | масло сливочное                  | 1/10              | 74,98            | 0,01  | 8,3    | 0,06                                    | 0,0   | 0    | 0         | 84  | 3,5  | 4    | 0   | 0    | 0,0  | 0     | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
|                          | 311                | Каша рисовая молочная, масло     | 1//250            | 169,37           | 2,78  | 7,25   | 23,25                                   | 0,00  | 0,1  | 0         | 0   | 0,0  | 23   | 30  | 4    | 0,4  | 33    | 0,000 | 0,001 | 0,180 |
|                          | 693                | Какао                            | 1/200             | 110,02           | 3,77  | 3,9    | 14,96                                   | 2,50  | 0    | 0         | 55  | 0,0  | 24   | 66  | 17   | 0,0  | 51    | 0,010 | 0,002 | 0,300 |
|                          | ПВ                 | Хлеб пшеничный                   | 1/50              | 116,90           | 3,95  | 0,5    | 24,15                                   | 0,1   | 0,02 | 0,05      | 0   | 0,0  | 63   | 65  | 11   | 0,3  | 70    | 0,000 | 0,002 | 0,000 |
|                          | ПВ                 | Груша                            | 1/185             | 76,15            | 0,74  | 0,55   | 17,06                                   | 9,25  | 0,04 | 0,05      | 4   | 0,0  | 35   | 30  | 12   | 4,3  | 29    | 0,000 | 0,025 | 0,400 |
| <b>Итого за Завтрак:</b> |                    | 770                              | 730,85            | 21,73            | 29,13 | 95,44  | 12,05                                   | 0,22  | 0,19 | 202       | 3,6 | 293  | 287  | 65  | 6,3  | 255  | 0,010 | 0,031 | 1,390 |       |
| Обед                     | 27                 | Помидоры св,перец сладкий        | 1/100             | 24,48            | 1,02  | 0,6    | 3,75                                    | 13,70 | 0    | 0         | 48  | 0,0  | 10   | 24  | 11   | 0,1  | 32    | 0,000 | 0,000 | 1,051 |
|                          | 139                | Суп картофель с бобовыми с мясом | 1/270             | 193,31           | 9,15  | 6,63   | 24,26                                   | 10,15 | 0,05 | 0,05      | 88  | 0,1  | 102  | 90  | 12   | 0,7  | 31    | 0,010 | 0,000 | 0,000 |
|                          | 534                | Капуста тушеная                  | 1/180             | 169,56           | 4,5   | 8,28   | 19,26                                   | 12,00 | 0,02 | 0         | 96  | 0,1  | 81   | 71  | 19   | 0,6  | 15    | 0,000 | 0,000 | 0,500 |
|                          | 437                | Гуляш                            | 1/100             | 166,90           | 10,9  | 9,7    | 9                                       | 0,00  | 0,03 | 0,1       | 15  | 0,1  | 34   | 57  | 21   | 1,0  | 62    | 0,001 | 0,001 | 0,000 |
|                          | 631                | Компот из свежих яблок           | 1/200             | 144,00           | 0,2   | 0      | 35,8                                    | 4,95  | 0    | 0         | 59  | 0,0  | 25   | 40  | 12   | 0,0  | 37    | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
|                          | ПВ                 | Хлеб пшеничный                   | 1/30              | 70,14            | 2,37  | 0,3    | 14,49                                   | 0,1   | 0,02 | 0,05      | 0   | 0,0  | 63   | 65  | 21   | 0,3  | 70    | 0,000 | 0,002 | 0,000 |
|                          | ПВ                 | Хлеб ржаной                      | 1/40              | 77,47            | 2,44  | 0,43   | 15,96                                   | 0,2   | 0,06 | 0,02      | 0   | 0,0  | 30   | 50  | 16   | 1,1  | 66    | 0,000 | 0,001 | 0,510 |
| <b>Итого за Обед:</b>    |                    | 920                              | 845,86            | 30,58            | 25,94 | 122,52 | 41,10                                   | 0,18  | 0,22 | 306       | 0,3 | 346  | 396  | 113 | 3,8  | 313  | 0,011 | 0,004 | 2,061 |       |
| Полдник                  | 769                | Булочное изделие                 | 1/100             | 217,99           | 7,56  | 4,75   | 36,25                                   | 1,2   | 0,4  | 0,2       | 50  | 0,0  | 86   | 94  | 24   | 1,9  | 51    | 0,000 | 0,003 | 0,000 |
|                          | 685                | Чай, сахар                       | 1/200             | 60,80            | 0,2   | 0      | 15,0                                    | 0,20  | 0    | 0         | 0   | 0,0  | 5    | 2   | 2    | 0,2  | 5     | 0,000 | 0,000 | 0,009 |
|                          | 185                | Яйцо вареное                     | 1/54              | 85,09            | 6,89  | 6,21   | 0,41                                    | 0,00  | 0,11 | 0,25      | 85  | 3,9  | 51   | 86  | 10   | 2,7  | 112   | 0,002 | 0,002 | 0,001 |
| <b>Итого за Полдник:</b> |                    | 354                              | 363,88            | 14,65            | 10,96 | 51,66  | 1,40                                    | 0,51  | 0,45 | 135       | 3,9 | 142  | 182  | 36  | 4,8  | 168  | 0,002 | 0,005 | 0,010 |       |
| Ужин                     | 573                | Салат из огурцов                 | 1/80              | 51,68            | 0,88  | 4      | 3,04                                    | 2,24  | 0    | 0         | 14  | 0,0  | 13   | 10  | 4    | 0,3  | 38    | 0,000 | 0,002 | 0,006 |
|                          | 520                | Картофельное пюре                | 1/180             | 169,56           | 4,5   | 8,28   | 19,26                                   | 4,00  | 0,22 | 0,35      | 36  | 0,1  | 81   | 71  | 8    | 0,6  | 55    | 0,000 | 0,000 | 0,008 |
|                          | 384                | Рыба ,запеченая с гренками       | 1/120             | 126,86           | 10,59 | 4,26   | 11,54                                   | 0,00  | 0,23 | 0,22      | 42  | 0,0  | 80   | 52  | 3    | 0,7  | 51    | 0,060 | 0,001 | 0,000 |
|                          | ПВ                 | Сок в ассортименте               | 1/200             | 88,80            | 1     | 0      | 21,2                                    | 9,0   | 0    | 0         | 0   | 0,0  | 16   | 7   | 5    | 0,1  | 52    | 0,025 | 0,001 | 0,000 |
|                          | ПВ                 | Хлеб пшеничный                   | 1/50              | 116,90           | 3,95  | 0,5    | 24,15                                   | 0,1   | 0,02 | 0,05      | 0   | 0,0  | 63   | 65  | 21   | 0,3  | 70    | 0,000 | 0,002 | 0,000 |
|                          | ПВ                 | Хлеб ржаной                      | 1/40              | 77,47            | 2,44  | 0,43   | 15,96                                   | 0,2   | 0,06 | 0,02      | 0   | 0,0  | 30   | 50  | 16   | 1,1  | 66    | 0,000 | 0,001 | 0,510 |
| <b>Итого за Ужин:</b>    |                    | 670                              | 631,27            | 23,36            | 17,47 | 95,15  | 15,54                                   | 0,53  | 0,64 | 92        | 0,1 | 283  | 254  | 57  | 3,1  | 332  | 0,085 | 0,007 | 0,524 |       |
| 2й ужин                  | ПВ                 | Кисломолочный напиток            | 1/200             | 135,19           | 5,32  | 4,75   | 17,79                                   | 0,2   | 0    | 0,1       | 171 | 0,1  | 130  | 105 | 0    | 0,6  | 82    | 0,000 | 0,003 | 0,030 |
|                          |                    |                                  |                   |                  |       |        |   |       |      |           |     |      |      |     |      |      |       |       |       |       |
| <b>Итого за 2й ужин:</b> |                    | 200                              | 135,19            | 5,32             | 4,75  | 17,79  | 0,04                                    | 0     | 0,1  | 171       | 0,1 | 130  | 105  | 0   | 0,6  | 82   | 0,000 | 0,003 | 0,030 |       |
| <b>Итого за День:</b>    |                    | 2914                             | 2707,05           | 95,64            | 88,25 | 382,56 | 70,1                                    | 1,44  | 1,60 | 905       | 8,0 | 1193 | 1224 | 270 | 18,6 | 1150 | 0,108 | 0,050 | 4,015 |       |
| НОРМА:                   |                    | 2700                             | 2720              | 90               | 92    | 383    | 70                                      | 1,4   | 1,6  | 900       | 10  | 1200 | 1200 | 300 | 18   | 1200 | 0,100 | 0,050 | 4,000 |       |

## Меню

День 3. Неделя 1.

Возрастная категория: 16 лет и старше

| №<br>рецепт.             | Наименование блюда       | Выход, г                                  | Эн. цен.,<br>ккал | Пищевые вещества |              |               | Витамины и минеральные вещества, мг/сут |             |             |              |             |             |             |            |             |             |              |              |              |              |
|--------------------------|--------------------------|---|-------------------|------------------|--------------|---------------|---|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
|                          |                          |   |                   | Б                | Ж            | У             | С                                       | В1          | В2          | А,<br>мкг    | D           | Ca          | P           | Mg         | Fe          | K           | I            | Se           | F            |              |
| Завтрак                  | 3                        | Бутерброд: хлеб ржаной                    | 1//40             | 77,47            | 2,44         | 0,43          | 15,96                                   | 0,2         | 0,06        | 0,02         | 0           | 0,0         | 30          | 50         | 16          | 1,1         | 66           | 0,000        | 0,001        | 0,510        |
|                          |                          | сыр порционно                             | 1//35             | 105,96           | 8,04         | 8,2           | 0                                       | 0,00        | 0           | 0,07         | 59          | 0,1         | 84          | 46         | 5           | 0,3         | 6            | 0,000        | 0,000        | 0,000        |
|                          | 340                      | Омлет натуральный, масло                  | 1//100            | 161,90           | 8            | 12,7          | 3,9                                     | 0,00        | 0,1         | 0,08         | 181         | 2,8         | 50          | 75         | 10          | 1,2         | 60           | 0,060        | 0,002        | 0,100        |
|                          | 508                      | Каша ячневая молочная, масло              | 1//150            | 125,47           | 2,28         | 3,95          | 20,2                                    | 0,00        | 0,07        | 0            | 0           | 0,0         | 18          | 24         | 27          | 0,3         | 16           | 0,000        | 0,001        | 0,630        |
|                          | 262                      | Чай, сахар, лимон                         | 1//200            | 61,12            | 0,26         | 0             | 15,02                                   | 3,72        | 0           | 0,02         | 0           | 0,0         | 6           | 2          | 2           | 0,17        | 5            | 0,000        | 0,000        | 0,100        |
|                          | ПВ                       | Хлеб пшеничный                            | 1//50             | 116,90           | 3,95         | 0,5           | 24,15                                   | 0,1         | 0,02        | 0,05         | 0           | 0,0         | 63          | 65         | 21          | 0,3         | 70           | 0,000        | 0,002        | 0,000        |
|                          |                          | Апельсин                                  | 1//200            | 73,84            | 1,85         | 0             | 16,61                                   | 23,21       | 0,03        | 0,1          | 0           | 0,0         | 34          | 96         | 26          | 1,8         | 30           | 0,000        | 0,000        | 0,000        |
| <b>Итого за Завтрак:</b> |                          | <b>775,00</b>                             | <b>722,66</b>     | <b>26,82</b>     | <b>25,78</b> | <b>95,84</b>  | <b>27,23</b>                            | <b>0,28</b> | <b>0</b>    | <b>240,0</b> | <b>2,9</b>  | <b>285</b>  | <b>357</b>  | <b>107</b> | <b>5,2</b>  | <b>254</b>  | <b>0,060</b> | <b>0,006</b> | <b>1,340</b> |              |
| Обед                     | 51                       | Салат из свеклы с изюмом                  | 1/100             | 85,51            | 1,2          | 4,99          | 8,95                                    | 3,60        | 0           | 0            | 7           | 0,0         | 9           | 8          | 4           | 0,4         | 24           | 0,000        | 0,010        | 0,000        |
|                          | 132                      | Рассольник ленинградский с мясом, сметана | 1/270/10          | 191,70           | 7,51         | 9,9           | 18,14                                   | 16,40       | 0,04        | 0,18         | 147         | 2,1         | 82          | 4          | 10          | 0,6         | 41           | 0,001        | 0,000        | 0,470        |
|                          | 518                      | Картофель отварной                        | 1/180             | 227,80           | 3,88         | 8,2           | 34,62                                   | 3,30        | 0,12        | 0            | 0           | 0,0         | 14          | 25         | 36          | 0,5         | 205          | 0,001        | 0,000        | 0,000        |
|                          | 371,593                  | Рыба, припущенная с соусом томатным       | 1/120             | 130,86           | 11,59        | 4,26          | 11,54                                   | 0,00        | 0,03        | 0,02         | 52          | 1,0         | 50          | 92         | 10          | 1,7         | 55           | 0,000        | 0,000        | 0,000        |
|                          | 705                      | Напиток из шиповника                      | 1/200             | 96,00            | 0,4          | 0             | 23,6                                    | 0,10        | 0           | 0            | 85          | 0,2         | 5           | 4          | 0           | 0,7         | 37           | 0,000        | 0,000        | 0,003        |
|                          | ПВ                       | Хлеб пшеничный                            | 1/30              | 70,14            | 2,37         | 0,3           | 14,49                                   | 0,1         | 0,02        | 0,05         | 0           | 0,0         | 63          | 65         | 21          | 0,3         | 30           | 0,000        | 0,002        | 0,000        |
|                          | ПВ                       | Хлеб ржаной                               | 1/40              | 77,47            | 2,44         | 0,43          | 15,96                                   | 0,2         | 0,06        | 0,02         | 0           | 0,0         | 30          | 50         | 16          | 1,1         | 66           | 0,000        | 0,001        | 0,510        |
| <b>Итого за Обед:</b>    |                          | <b>950</b>                                | <b>879,48</b>     | <b>29,39</b>     | <b>28,08</b> | <b>127,30</b> | <b>23,70</b>                            | <b>0,27</b> | <b>0,27</b> | <b>291</b>   | <b>3,3</b>  | <b>253</b>  | <b>247</b>  | <b>97</b>  | <b>5,3</b>  | <b>458</b>  | <b>0,002</b> | <b>0,013</b> | <b>0,983</b> |              |
| Полдник                  | 738                      | Булочное изделие с творогом               | 1/100/50          | 224,90           | 4,5          | 5,3           | 39,8                                    | 1,2         | 0,4         | 0,2          | 50          | 0,0         | 86          | 94         | 24          | 1,9         | 51           | 0,000        | 0,003        | 0,000        |
|                          | ПВ                       | Молоко                                    | 1/200             | 106,60           | 6            | 5             | 9,4                                     | 3,00        | 0           | 0,4          | 66          | 2,6         | 238         | 186        | 26          | 0,2         | 135          | 0,004        | 0,003        | 0,000        |
|                          | <b>Итого за Полдник:</b> |   | <b>350</b>        | <b>331,50</b>    | <b>10,50</b> | <b>10,30</b>  | <b>49,20</b>                            | <b>4,20</b> | <b>0,40</b> | <b>0,60</b>  | <b>116</b>  | <b>2,6</b>  | <b>324</b>  | <b>280</b> | <b>50</b>   | <b>2,1</b>  | <b>186</b>   | <b>0,006</b> | <b>0,006</b> | <b>0,160</b> |
| Ужин                     | 52                       | Салат из зеленого горошка                 | 1/80              | 78,89            | 1,23         | 5,17          | 6,86                                    | 4,76        | 0,06        | 0,06         | 39          | 0,0         | 12          | 41         | 10          | 0,6         | 22           | 0,005        | 0,000        | 0,000        |
|                          | 492                      | Плов из птицы                             | 1/280             | 294,50           | 8,5          | 16,5          | 28                                      | 0,80        | 0,3         | 0,1          | 43          | 1,0         | 92          | 65         | 16          | 2,5         | 46           | 0,001        | 0,015        | 1,000        |
|                          | ПВ                       | Сок                                       | 1/200             | 88,80            | 1            | 0             | 21,2                                    | 9,0         | 0           | 0            | 0           | 0,0         | 16          | 7          | 5           | 0,1         | 52           | 0,025        | 0,001        | 0,000        |
|                          | ПВ                       | Хлеб пшеничный                            | 1/50              | 116,90           | 3,95         | 0,5           | 24,15                                   | 0,1         | 0,02        | 0,05         | 0           | 0,0         | 63          | 65         | 21          | 0,3         | 70           | 0,000        | 0,002        | 0,000        |
|                          | ПВ                       | Хлеб ржаной                               | 1/40              | 77,47            | 2,44         | 0,43          | 15,96                                   | 0,2         | 0,06        | 0,02         | 0           | 0,0         | 30          | 50         | 16          | 1,1         | 66           | 0,000        | 0,001        | 0,510        |
| <b>Итого за Ужин:</b>    |                          | <b>650</b>                                | <b>656,56</b>     | <b>17,12</b>     | <b>22,60</b> | <b>96,17</b>  | <b>14,86</b>                            | <b>0,44</b> | <b>0,23</b> | <b>82</b>    | <b>1,0</b>  | <b>213</b>  | <b>227</b>  | <b>68</b>  | <b>4,6</b>  | <b>256</b>  | <b>0,031</b> | <b>0,019</b> | <b>1,510</b> |              |
| 2й ужин                  | ПВ                       | Кисломолочный напиток                     | 1/200             | 135,19           | 5,32         | 4,75          | 17,79                                   | 0,2         | 0           | 0,1          | 171         | 1,0         | 130         | 105        | 0           | 0,6         | 82           | 0,000        | 0,003        | 0,030        |
|                          | <b>Итого за 2й ужин:</b> |   | <b>200</b>        | <b>135,19</b>    | <b>5,32</b>  | <b>4,75</b>   | <b>17,79</b>                            | <b>0,04</b> | <b>0</b>    | <b>0,1</b>   | <b>171</b>  | <b>1,0</b>  | <b>130</b>  | <b>105</b> | <b>0</b>    | <b>0,6</b>  | <b>82</b>    | <b>0,000</b> | <b>0,003</b> | <b>0,030</b> |
| <b>Итого за День:</b>    |                          | <b>2925</b>                               | <b>2725,39</b>    | <b>89,15</b>     | <b>91,51</b> | <b>386,30</b> | <b>70,0</b>                             | <b>1,39</b> | <b>1,54</b> | <b>900</b>   | <b>10,8</b> | <b>1204</b> | <b>1217</b> | <b>322</b> | <b>17,8</b> | <b>1236</b> | <b>0,099</b> | <b>0,047</b> | <b>4,023</b> |              |
| НОРМА:                   |                          | 2700                                      | 2720              | 90               | 92           | 383           | 70                                      | 1,4         | 1,6         | 900          | 10          | 1200        | 1200        | 300        | 18          | 1200        | 0,100        | 0,050        | 4,000        |              |

## Меню

День 4. Неделя 1.

Возрастная категория: 16 лет и старше

| №<br>рецепт.             | Наименование блюда | Выход, г                                  | Эн. цен.,<br>ккал | Пищевые вещества |       |       | Витамины и минеральные вещества, мг/сут |      |      |           |      |     |      |      |     |      |        |       |       |       |
|--------------------------|--------------------|---|-------------------|------------------|-------|-------|---|------|------|-----------|------|-----|------|------|-----|------|--------|-------|-------|-------|
|                          |                    |   |                   | Б                | Ж     | У     | С                                       | В1   | В2   | А,<br>мкг | Д    | Са  | Р    | Mg   | Fe  | К    | I      | Se    | F     |       |
| Завтрак                  | 6                  | Бутерброд: хлеб ржаной                    | 1/40              | 77,47            | 2,44  | 0,43  | 15,96                                   | 0,2  | 0,06 | 0,02      | 0    | 0,0 | 30   | 50   | 16  | 1,1  | 66     | 0,000 | 0,001 | 0,510 |
|                          |                    | масло сливочное                           | 1/10              | 74,98            | 0,01  | 8,3   | 0,06                                    | 0,0  | 0    | 0         | 84   | 3,5 | 4    | 0    | 0   | 0    | 0      | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
|                          | 185                | Яйцо вареное                              | 1/54              | 85,09            | 6,89  | 6,21  | 0,41                                    | 0,0  | 0    | 0         | 50   | 0,1 | 2    | 0    | 0   | 0    | 2      | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
|                          | 311                | Каша Геркулес молочная, масло             | 1//250            | 164,37           | 2,78  | 6,25  | 24,25                                   | 0,0  | 0,1  | 0         | 90   | 0,0 | 20   | 130  | 4   | 0,38 | 51     | 0,000 | 0,001 | 0,650 |
|                          | 692                | Кофейный напиток                          | 1/200             | 91,72            | 2,5   | 3,6   | 12,33                                   | 0,0  | 0    | 0         | 60   | 0,0 | 240  | 6    | 6   | 0,2  | 46     | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
|                          | ПВ                 | Хлеб пшеничный                            | 1/50              | 116,90           | 3,95  | 0,5   | 24,15                                   | 0,1  | 0,02 | 0,05      | 0    | 0,0 | 63   | 65   | 21  | 0,3  | 70     | 0,000 | 0,002 | 0,000 |
|                          |                    | Яблоко                                    | 1/185             | 64,28            | 0,74  | 0     | 15,33                                   | 8,5  | 0    | 0         | 5,55 | 0,0 | 11   | 20   | 18  | 1,14 | 82     | 0,008 | 0,004 | 0,000 |
| <b>Итого за Завтрак:</b> |                    |   | 789               | 674,81           | 19,31 | 25,29 | 92,49                                   | 8,8  | 0    | 0         | 290  | 3,6 | 370  | 271  | 65  | 3    | 317    | 0,008 | 0,008 | 1,160 |
| Обед                     | 91                 | Салат "Фасолька"                          | 1/100             | 156,12           | 3,87  | 4,84  | 24,27                                   | 0,7  | 0,1  | 0,1       | 25   | 1,1 | 10   | 34   | 47  | 1,9  | 68     | 0,013 | 0,006 | 0,100 |
|                          | 138                | Суп с рыбными консервами                  | 1/275             | 178,41           | 2,78  | 8,25  | 23,26                                   | 15,0 | 0,05 | 0,5       | 112  | 2,6 | 43   | 90   | 12  | 2,3  | 62     | 0,013 | 0,000 | 0,030 |
|                          | 332, 516           | Макароны отварные с маслом                | 1/180             | 219,53           | 5,63  | 9,81  | 27,18                                   | 0,0  | 0    | 0         | 0    | 0,0 | 0    | 47   | 26  | 0,7  | 36     | 0,004 | 0,007 | 0,400 |
|                          | 439                | Печень по-строгановски                    | 1/120             | 171,28           | 11,86 | 11,68 | 4,68                                    | 2,5  | 0,13 | 0,43      | 0    | 0,8 | 61   | 154  | 25  | 2,5  | 22     | 0,016 | 0,004 | 0,000 |
|                          | 638                | Компот из изюма                           | 1/200             | 91,20            | 0,4   | 0     | 22,4                                    | 16,3 | 0    | 0         | 59   | 0,0 | 25   | 40   | 12  | 0,6  | 24     | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
|                          | ПВ                 | Хлеб пшеничный                            | 1/50              | 116,90           | 3,95  | 0,5   | 24,15                                   | 0,1  | 0,02 | 0,05      | 0    | 0,0 | 63   | 65   | 21  | 0,3  | 70     | 0,000 | 0,002 | 0,000 |
|                          | ПВ                 | Хлеб ржаной                               | 1/40              | 77,47            | 2,44  | 0,43  | 15,96                                   | 0,2  | 0,06 | 0,02      | 0    | 0,0 | 30   | 50   | 16  | 1,1  | 66     | 0,000 | 0,001 | 0,510 |
| <b>Итого за Обед:</b>    |                    |   | 965               | 1010,91          | 30,93 | 35,51 | 141,90                                  | 34,8 | 0,36 | 1,10      | 196  | 4,5 | 232  | 480  | 159 | 9    | 348    | 0,046 | 0,020 | 1,040 |
| Полдник                  | 366                | Запеканка творожная                       | 1/150             | 262,52           | 9,86  | 10,2  | 32,82                                   | 0,0  | 0    | 0,1       | 88   | 0,0 | 111  | 150  | 9   | 0,1  | 125    | 0,000 | 0,012 | 0,000 |
|                          | 262                | Чай с молоком без сахара                  | 1/200             | 30,36            | 1,6   | 1,6   | 2,39                                    | 0,8  | 0    | 0,01      | 16,5 | 0,7 | 60   | 23   | 4   | 0,05 | 26     | 0,005 | 0,001 | 0,000 |
|                          |                    |   |                   |                  |       |       |   |      |      |           |      |     |      |      |     |      |        |       |       |       |
| <b>Итого за Полдник:</b> |                    |   | 350               | 292,88           | 11,46 | 11,80 | 35,21                                   | 0,8  | 0,00 | 0,11      | 105  | 0,7 | 171  | 173  | 13  | 0,15 | 151    | 0,005 | 0,013 | 0,000 |
| Ужин                     | 17                 | Салат из капусты, огурцов, сладкого перца | 1/80              | 40,36            | 0,61  | 3,4   | 1,83                                    | 11,4 | 0,77 | 0         | 8    | 0,2 | 17   | 18   | 7   | 0,4  | 96     | 0,000 | 0,000 | 0,390 |
|                          | 436                | Жаркое из говядины                        | 1/280             | 244,62           | 12,82 | 12,14 | 21,02                                   | 6,9  | 0,01 | 0,2       | 154  | 0,4 | 16   | 40   | 19  | 2,8  | 47     | 0,020 | 0,000 | 0,870 |
|                          | ПВ                 | Сок                                       | 1/200             | 88,80            | 1     | 0     | 21,2                                    | 9,0  | 0    | 0         | 0    | 0,0 | 16   | 7    | 5   | 0,1  | 52     | 0,025 | 0,001 | 0,000 |
|                          | ПВ                 | Хлеб пшеничный                            | 1/50              | 116,90           | 3,95  | 0,5   | 24,15                                   | 0,1  | 0,02 | 0,05      | 0    | 0,0 | 63   | 65   | 21  | 0,3  | 70     | 0,000 | 0,002 | 0,000 |
|                          | ПВ                 | Хлеб ржаной                               | 1/40              | 77,47            | 2,44  | 0,43  | 15,96                                   | 0,2  | 0,06 | 0,02      | 0    | 0,0 | 30   | 50   | 16  | 1,1  | 66     | 0,000 | 0,001 | 0,510 |
| <b>Итого за Ужин:</b>    |                    |   | 650               | 568,15           | 20,82 | 16,47 | 84,16                                   | 27,6 | 0,86 | 0,27      | 162  | 0,6 | 142  | 179  | 68  | 4,7  | 331    | 0,045 | 0,004 | 1,770 |
| 2й ужин                  | ПВ                 | Кисломолочный напиток                     | 1/200             | 135,19           | 5,32  | 4,75  | 17,79                                   | 0,2  | 0    | 0,1       | 171  | 0,6 | 130  | 105  | 0   | 0,6  | 82     | 0,000 | 0,003 | 0,030 |
|                          |                    |   |                   |                  |       |       |   |      |      |           |      |     |      |      |     |      |        |       |       |       |
| <b>Итого за 2й ужин:</b> |                    |   | 200               | 135,19           | 5,32  | 4,75  | 17,79                                   | 0,0  | 0    | 0,1       | 171  | 0,6 | 130  | 105  | 0   | 0,6  | 82     | 0,000 | 0,003 | 0,030 |
| <b>Итого за День:</b>    |                    |   | 2954              | 2681,94          | 87,84 | 93,82 | 371,55                                  | 72,0 | 1,40 | 1,65      | 923  | 9,9 | 1045 | 1208 | 305 | 18,0 | 1228,5 | 0,104 | 0,048 | 4,000 |
| НОРМА:                   |                    |   | 2700              | 2720             | 90    | 92    | 383                                     | 70   | 1,4  | 1,6       | 900  | 10  | 1200 | 1200 | 300 | 18   | 1200   | 0,100 | 0,050 | 4,000 |

## Меню

День 5. Неделя 1.

Возрастная категория: 16 лет и старше

| №<br>рецепт.             | Наименование блюда | Выход, г                    | Эн. цен.,<br>ккал | Пищевые вещества |       |       | Витамины и минеральные вещества, мг/сут |      |      |           |      |      |      |      |       |       |      |       |       |       |
|--------------------------|--------------------|-----------------------------|-------------------|------------------|-------|-------|---|------|------|-----------|------|------|------|------|-------|-------|------|-------|-------|-------|
|                          |                    |                             |                   | Б                | Ж     | У     | С                                       | В1   | В2   | А,<br>мкг | Д    | Са   | Р    | Mg   | Fe    | К     | I    | Se    | F     |       |
| Завтрак                  | 3                  | Бутерброд: хлеб ржаной      | 1/40              | 77,47            | 2,44  | 0,43  | 15,96                                   | 0,2  | 0,06 | 0,02      | 0    | 0,0  | 30   | 50   | 16    | 1,1   | 66   | 0,000 | 0,001 | 0,510 |
|                          |                    | сыр порционно               | 1//35             | 105,96           | 8,04  | 8,2   | 0                                       | 0,0  | 0    | 0,07      | 59   | 0,1  | 184  | 46   | 5     | 0,3   | 6    | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
|                          | 311                | Каша манная молочная, масло | 1//250            | 192,85           | 2,65  | 10,25 | 22,5                                    | 0,0  | 0,1  | 0         | 0    | 0,0  | 83   | 130  | 34    | 0,38  | 33   | 0,000 | 0,010 | 0,180 |
|                          | 262                | Чай с молоком, сахар        | 1//200            | 70,44            | 1,6   | 1,6   | 12,41                                   | 0,8  | 0    | 0,01      | 16,5 | 0,7  | 60   | 23   | 4     | 0,05  | 26   | 0,005 | 0,001 | 0,000 |
|                          | ПВ                 | Хлеб пшеничный              | 1/50              | 116,90           | 3,95  | 0,5   | 24,15                                   | 0,1  | 0,02 | 0,05      | 0    | 0,0  | 63   | 65   | 21    | 0,3   | 70   | 0,000 | 0,002 | 0,000 |
|                          |                    | Банан                       | 1/200             | 173,00           | 3     | 1     | 38                                      | 14,9 | 0    | 0,02      | 6,6  | 0,0  | 11   | 24   | 29    | 0,066 | 127  | 0,009 | 0,002 | 0,400 |
| <b>Итого за Завтрак:</b> |                    |                             | 775               | 736,62           | 21,68 | 21,98 | 113,02                                  | 16,0 | 0,18 | 0,17      | 82   | 0,8  | 430  | 338  | 109   | 2,20  | 327  | 0,014 | 0,016 | 1,090 |
| Обед                     | 49                 | Морковь с курагой           | 1/100             | 97,19            | 1,04  | 5,67  | 10,5                                    | 3,6  | 0    | 0         | 47   | 0,0  | 39   | 8    | 4     | 0,4   | 24   | 0,000 | 0,010 | 0,000 |
|                          | 110, 411           | Борщ с мясом, сметана       | 1/270/10          | 125,12           | 5,97  | 6,88  | 9,83                                    | 19,0 | 0,5  | 0,12      | 215  | 2,8  | 99   | 76   | 13    | 1,3   | 11   | 0,013 | 0,000 | 0,006 |
|                          | 520                | Картофельное пюре           | 1/180             | 169,56           | 4,5   | 8,28  | 19,26                                   | 2,0  | 0,1  | 0         | 38   | 0,6  | 90   | 47   | 14    | 1     | 32   | 0,000 | 0,005 | 0,000 |
|                          | 391                | Шницель рыбный с маслом     | 1/100/10          | 129,86           | 9,59  | 7,26  | 6,54                                    | 0,0  | 0,03 | 0,22      | 52   | 1,1  | 20   | 52   | 16    | 0,68  | 51   | 0,030 | 0,002 | 0,560 |
|                          | 639                | Компот из кураги            | 1/200             | 89,60            | 1,2   | 0     | 21,2                                    | 15,0 | 0    | 0,2       | 59   | 0,0  | 50   | 40   | 21    | 0,6   | 74   | 0,000 | 0,000 | 0,500 |
|                          | ПВ                 | Хлеб пшеничный              | 1/50              | 116,90           | 3,95  | 0,5   | 24,15                                   | 0,1  | 0,02 | 0,05      | 0    | 0,0  | 63   | 65   | 21    | 0,3   | 70   | 0,000 | 0,002 | 0,000 |
|                          | ПВ                 | Хлеб ржаной                 | 1/40              | 77,47            | 2,44  | 0,43  | 15,96                                   | 0,2  | 0,06 | 0,02      | 0    | 0,0  | 30   | 50   | 16    | 1,1   | 66   | 0,000 | 0,001 | 0,510 |
| <b>Итого за Обед:</b>    |                    |                             | 960               | 805,70           | 28,69 | 29,02 | 107,44                                  | 39,9 | 0,71 | 0,61      | 411  | 4,5  | 391  | 337  | 105   | 5,38  | 328  | 0,043 | 0,020 | 1,576 |
| Полдник                  | 726                | Блины                       | 1/100             | 172,28           | 3,24  | 9,08  | 19,4                                    | 0,2  | 0,2  | 0,3       | 10   | 0,0  | 26   | 134  | 30    | 1,6   | 175  | 0,000 | 0,002 | 0,800 |
|                          | 648                | Кисель 10 витаминов         | 1/200             | 85,28            | 2,32  | 0     | 19,0                                    | 5,8  | 0,12 | 0,08      | 112  | 0,8  | 25   | 9    | 3     | 2,2   | 17   | 0,010 | 0,000 | 0,000 |
|                          | ПВ                 | Конфета шоколадная          | 1/60              | 135,81           | 2,88  | 5,17  | 19,44                                   | 0,0  | 0    | 0         | 10   | 0,5  | 36   | 66   | 0     | 0     | 0    | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| <b>Итого за Полдник:</b> |                    |                             | 360               | 393,37           | 8,44  | 14,25 | 57,84                                   | 6,0  | 0,32 | 0,38      | 132  | 1,3  | 87   | 209  | 33    | 3,80  | 202  | 0,010 | 0,002 | 0,800 |
| Ужин                     | 52                 | Салат из кукурузы           | 1/80              | 59,51            | 1,73  | 3,71  | 4,8                                     | 0,8  | 0    | 0         | 22   | 1,5  | 43   | 46   | 13    | 0,3   | 13   | 0,000 | 0,001 | 0,000 |
|                          | 719                | Пельмени, масло             | 1/280             | 355,09           | 16,45 | 17,85 | 32,16                                   | 0,0  | 0,13 | 0,2       | 88   | 0,5  | 35   | 55   | 13    | 2,25  | 62   | 0,010 | 0,000 | 0,003 |
|                          | ПВ                 | Сок в ассортименте          | 1/200             | 88,80            | 1     | 0     | 21,2                                    | 9,0  | 0    | 0         | 0    | 0,0  | 16   | 7    | 5     | 2     | 52   | 0,025 | 0,001 | 0,000 |
|                          | ПВ                 | Хлеб пшеничный              | 1/50              | 116,90           | 3,95  | 0,5   | 24,15                                   | 0,1  | 0,02 | 0,05      | 0    | 0,0  | 63   | 65   | 21    | 0,3   | 70   | 0,000 | 0,002 | 0,000 |
|                          | ПВ                 | Хлеб ржаной                 | 1/40              | 77,47            | 2,44  | 0,43  | 15,96                                   | 0,2  | 0,06 | 0,02      | 0    | 0,0  | 30   | 50   | 16    | 1,1   | 66   | 0,000 | 0,001 | 0,510 |
|                          |                    |                             |                   |                  |       |       |   |      |      |           |      |      |      |      |       |       |      |       |       |       |
| <b>Итого за Ужин:</b>    |                    |                             | 650               | 697,77           | 25,57 | 22,49 | 98,27                                   | 10,1 | 0,21 | 0,27      | 110  | 2,0  | 187  | 223  | 68    | 5,95  | 263  | 0,035 | 0,005 | 0,513 |
| 2й ужин                  | ПВ                 | Кисломолочный напиток       | 1/200             | 135,19           | 5,32  | 4,75  | 17,8                                    | 0,2  | 0    | 0,1       | 171  | 2,0  | 130  | 105  | 0     | 0,6   | 82   | 0,000 | 0,003 | 0,030 |
|                          |                    |                             |                   |                  |       |       |   |      |      |           |      |      |      |      |       |       |      |       |       |       |
|                          |                    |                             |                   |                  |       |       |   |      |      |           |      |      |      |      |       |       |      |       |       |       |
| <b>Итого за 2й ужин:</b> |                    |                             | 200               | 135,19           | 5,32  | 4,75  | 17,79                                   | 0,2  | 0    | 0,1       | 171  | 2,0  | 130  | 105  | 0     | 0,6   | 82   | 0,000 | 0,003 | 0,030 |
| <b>Итого за День:</b>    |                    |                             | 2945              | 2768,65          | 89,70 | 92,49 | 394,36                                  | 72,1 | 1,42 | 1,46      | 906  | 10,6 | 1225 | 1211 | 315,5 | 17,9  | 1202 | 0,102 | 0,046 | 4,009 |
| <b>НОРМА:</b>            |                    |                             | 2700              | 2720             | 90    | 92    | 383                                     | 70   | 1,4  | 1,6       | 900  | 10   | 1200 | 1200 | 300   | 18    | 1200 | 0,100 | 0,050 | 4,000 |

## Меню

День 6. Неделя 1.

Возрастная категория: 16 лет и старше

| №<br>рецепт.             | Наименование блюда       | Выход, г  | Эн. цен.,<br>ккал | Пищевые вещества |       |        | Витамины и минеральные вещества, мг/сут |      |      |           |      |      |      |     |      |      |       |       |       |       |
|--------------------------|--------------------------|---|-------------------|------------------|-------|--------|---|------|------|-----------|------|------|------|-----|------|------|-------|-------|-------|-------|
|                          |                          |   |                   | Б                | Ж     | У      | С                                       | В1   | В2   | А,<br>мкг | Д    | Са   | Р    | Mg  | Fe   | К    | I     | Se    | F     |       |
| Завтрак                  | 6                        | Бутерброд: хлеб ржаной                            | 1/40              | 77,47            | 2,44  | 0,43   | 15,96                                   | 0,2  | 0,06 | 0,02      | 0    | 0,0  | 30   | 50  | 16   | 1,1  | 66    | 0,000 | 0,001 | 0,510 |
|                          |                          | масло сливочное                                   | 1/10              | 74,98            | 0,01  | 8,3    | 0,06                                    | 0,0  | 0    | 0         | 84   | 3,5  | 4    | 0   | 0    | 0,0  | 0     | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
|                          | ПВ                       | Творожный десерт                                  | 1/125             | 111,50           | 6,25  | 3,5    | 13,75                                   | 0,0  | 0    | 0,18      | 9    | 0,1  | 139  | 88  | 6    | 0,1  | 56    | 0,000 | 0,005 | 0,000 |
|                          | 340                      | Омлет натуральный, масло                          | 1//125            | 242,44           | 11,25 | 20,88  | 2,38                                    | 0,0  | 0,07 | 0,09      | 90   | 1,0  | 150  | 72  | 12   | 0,3  | 33    | 0,010 | 0,000 | 0,600 |
|                          | 693                      | Какао   | 1/200             | 110,02           | 3,77  | 3,9    | 14,96                                   | 2,5  | 0    | 0         | 78   | 1,3  | 24   | 66  | 17   | 0,0  | 51    | 0,010 | 0,002 | 0,300 |
|                          | ПВ                       | Хлеб пшеничный                                    | 1/50              | 116,90           | 3,95  | 0,5    | 24,15                                   | 0,1  | 0,02 | 0,05      | 0    | 0,0  | 63   | 65  | 21   | 0,3  | 70    | 0,000 | 0,002 | 0,000 |
|                          |                          | Яблоко  | 1/200             | 82,60            | 0,95  | 0      | 19,7                                    | 9,2  | 0    | 0         | 6    | 0,0  | 12   | 22  | 30   | 1,2  | 67    | 0,010 | 0,005 | 0,000 |
| <b>Итого за Завтрак:</b> |                          | 750   | 815,91            | 28,62            | 37,51 | 90,96  | 12,0                                    | 0,15 | 0,34 | 267       | 5,9  | 422  | 363  | 103 | 3,1  | 343  | 0,030 | 0,015 | 1,410 |       |
| Обед                     | 71                       | Винегрет  | 1/100             | 66,80            | 1,4   | 3,6    | 7,2                                     | 2,2  | 0    | 0         | 22   | 0,6  | 10   | 23  | 4    | 0,5  | 91    | 0,000 | 0,001 | 0,000 |
|                          | 140                      | Суп картофельный с курицей с макаронным изделиями | 1//275            | 125,92           | 5,17  | 4,32   | 16,59                                   | 0,3  | 0,8  | 0         | 49   | 0,1  | 22   | 59  | 7    | 1,2  | 65    | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
|                          | 189                      | Каша гречневая                                    | 1/180             | 201,70           | 5,4   | 8,1    | 26,8                                    | 0,0  | 0    | 0,33      | 0    | 0,0  | 13   | 16  | 9    | 1,4  | 73    | 0,000 | 0,004 | 0,000 |
|                          | 451/600                  | Котлеты из говядины со сметанным соусом           | 1/120             | 163,04           | 9,25  | 8,6    | 12,16                                   | 0,0  | 0,1  | 0,4       | 118  | 0,4  | 42   | 98  | 5    | 3,0  | 39    | 0,002 | 0,010 | 0,500 |
|                          | 638                      | Компот из с/фруктов                               | 1/200             | 128,00           | 0,6   | 0      | 31,4                                    | 16,3 | 0    | 0         | 70   | 0,2  | 5    | 4   | 1    | 1,5  | 42    | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
|                          | ПВ                       | Хлеб пшеничный                                    | 1/50              | 116,90           | 3,95  | 0,5    | 24,15                                   | 0,1  | 0,02 | 0,05      | 0    | 0,0  | 63   | 60  | 21   | 0,3  | 70    | 0,000 | 0,002 | 0,000 |
|                          | ПВ                       | Хлеб ржаной                                       | 1/40              | 77,47            | 2,44  | 0,43   | 15,96                                   | 0,2  | 0,06 | 0,02      | 0    | 0,0  | 30   | 50  | 16   | 1,1  | 66    | 0,000 | 0,001 | 0,510 |
| <b>Итого за Обед:</b>    |                          | 965   | 879,83            | 28,21            | 25,55 | 134,26 | 19,1                                    | 0,98 | 0,80 | 259       | 1,3  | 185  | 309  | 63  | 9,0  | 446  | 0,002 | 0,018 | 1,010 |       |
| Полдник                  | 769                      | Шаньга с картофелем                               | 1/100/50          | 218,44           | 5,5   | 5,4    | 36,96                                   | 17,4 | 0,2  | 0,04      | 63   | 0,0  | 46   | 33  | 13   | 0,8  | 44    | 0,002 | 0,000 | 0,410 |
|                          | ПВ                       | Молоко  | 1/200             | 106,60           | 6     | 5      | 9,4                                     | 3,0  | 0    | 0,3       | 66   | 2,6  | 238  | 186 | 26   | 0,2  | 135   | 0,040 | 0,003 | 0,000 |
|                          | <b>Итого за Полдник:</b> |   | 350               | 325,04           | 11,50 | 10,40  | 46,36                                   | 20,4 | 0,20 | 0,34      | 129  | 2,6  | 284  | 219 | 39   | 1,0  | 179   | 0,042 | 0,003 | 0,410 |
| Ужин                     | 573                      | Огурцы свежие                                     | 1/80              | 15,68            | 0,88  | 0      | 3,04                                    | 2,2  | 0    | 0         | 14   | 0,0  | 13   | 10  | 0    | 0,3  | 38    | 0,000 | 0,002 | 0,040 |
|                          | 489                      | Рагу из птицы                                     | 1/280             | 261,62           | 10,2  | 12,5   | 27,08                                   | 4,9  | 0,01 | 0,05      | 192  | 1,1  | 28   | 77  | 5    | 3,1  | 17    | 0,000 | 0,008 | 0,050 |
|                          | ПВ                       | Сок   | 1/200             | 88,80            | 1     | 0      | 21,2                                    | 9,0  | 0    | 0         | 0    | 0,0  | 16   | 7   | 5    | 0,1  | 52    | 0,025 | 0,001 | 0,000 |
|                          | ПВ                       | Хлеб пшеничный                                    | 1/50              | 116,90           | 3,95  | 0,5    | 24,15                                   | 0,1  | 0,02 | 0,05      | 0    | 0,0  | 63   | 65  | 21   | 0,3  | 70    | 0,000 | 0,002 | 0,000 |
|                          | ПВ                       | Хлеб ржаной                                       | 1/40              | 77,47            | 2,44  | 0,43   | 15,96                                   | 0,2  | 0,06 | 0,02      | 0    | 0,0  | 30   | 50  | 16   | 1,1  | 66    | 0,000 | 0,001 | 0,510 |
| <b>Итого за Ужин:</b>    |                          | 650   | 560,47            | 18,47            | 13,43 | 91,43  | 16,4                                    | 0,09 | 0,12 | 206       | 1,1  | 150  | 208  | 47  | 4,9  | 243  | 0,025 | 0,014 | 0,600 |       |
| 2й ужин                  | ПВ                       | Кисломолочный напиток                             | 1/200             | 135,19           | 5,32  | 4,75   | 17,79                                   | 0,0  | 0    | 0,04      | 50   | 0,0  | 198  | 122 | 23   | 0,1  | 0     | 0,010 | 0,000 | 0,600 |
|                          | <b>Итого за 2й ужин:</b> |   | 200               | 135,19           | 5,32  | 4,75   | 17,79                                   | 0,0  | 0    | 0,04      | 50   | 0,0  | 198  | 122 | 23   | 0,1  | 0     | 0,010 | 0,000 | 0,600 |
| <b>Итого за День:</b>    |                          | 2915  | 2716,44           | 92,12            | 91,64 | 380,80 | 68,0                                    | 1,42 | 1,64 | 911       | 10,9 | 1239 | 1220 | 275 | 18,1 | 1211 | 0,109 | 0,050 | 4,030 |       |
| НОРМА:                   |                          | 2700  | 2720              | 90               | 92    | 383    | 70                                      | 1,4  | 1,6  | 900       | 10   | 1200 | 1200 | 300 | 18   | 1200 | 0,100 | 0,050 | 4,000 |       |

## Меню

День 7. Неделя 1.

Возрастная категория: 16 лет и старше

| №<br>рецепт.             | Наименование блюда | Выход, г                       | Эн. цен.,<br>ккал | Пищевые вещества |       |        | Витамины и минеральные вещества, мг/сут |      |      |           |      |      |      |       |      |      |       |       |       |       |
|--------------------------|--------------------|--------------------------------|-------------------|------------------|-------|--------|---|------|------|-----------|------|------|------|-------|------|------|-------|-------|-------|-------|
|                          |                    |                                |                   | Б                | Ж     | У      | С                                       | В1   | В2   | А,<br>мкг | D    | Ca   | P    | Mg    | Fe   | K    | I     | Se    | F     |       |
| Завтрак                  | 6                  | Бутерброд: хлеб ржаной         | 1/40              | 77,47            | 2,44  | 0,43   | 15,96                                   | 0,2  | 0,06 | 0,02      | 0    | 0,0  | 30   | 50    | 16   | 1,1  | 66    | 0,000 | 0,001 | 0,510 |
|                          |                    | масло сливочное шоколадное     | 1/10              | 74,98            | 0,01  | 8,3    | 0,06                                    | 0,0  | 0,00 | 0,00      | 84   | 3,5  | 4    | 0     | 0    | 0    | 0     | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
|                          | 302                | Каша пшеничная молочная, масло | 1//250            | 215,99           | 6,1   | 11,67  | 21,64                                   | 0,0  | 0,01 | 0,09      | 90   | 0,3  | 150  | 30    | 14   | 0,38 | 32,5  | 0,000 | 0,001 | 0,600 |
|                          | 692                | Кофейный напиток               | 1/200             | 91,72            | 2,5   | 3,6    | 12,33                                   | 0,0  | 0,00 | 0,09      | 60   | 0,1  | 70   | 38    | 15   | 0,2  | 70    | 0,000 | 0,000 | 0,300 |
|                          | ПВ                 | Хлеб пшеничный                 | 1/50              | 116,90           | 3,95  | 0,5    | 24,15                                   | 0,1  | 0,02 | 0,05      | 0    | 0,0  | 63   | 65    | 21   | 0,3  | 70    | 0,000 | 0,002 | 0,000 |
|                          |                    | Персики консервированные       | 1/200             | 67,92            | 0,44  | 0      | 16,54                                   | 16,0 | 0,11 | 0,10      | 80   | 0,5  | 70   | 10    | 10   | 1,5  | 111   | 0,000 | 0,003 | 0,000 |
| <b>Итого за Завтрак:</b> |                    | 750                            | 644,98            | 15,44            | 24,50 | 90,68  | 16,3                                    | 0,20 | 0,35 | 314       | 4,4  | 387  | 193  | 77    | 3,5  | 350  | 0,000 | 0,007 | 1,410 |       |
| Обед                     | 562                | Салат "Карусель"               | 1/100             | 95,28            | 2,54  | 5,04   | 9,94                                    | 9,9  | 0,00 | 0,00      | 70   | 0,4  | 18   | 38    | 12   | 0,4  | 88    | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
|                          | 171                | Суп-пюре с говядиной, гренки   | 1/270/10          | 173,95           | 5,31  | 8,79   | 18,4                                    | 3,4  | 0,20 | 0,30      | 10   | 0,5  | 165  | 110   | 25   | 3,2  | 106   | 0,000 | 0,000 | 0,005 |
|                          | 512                | Рис припущенный                | 1/180             | 195,92           | 4,32  | 7,2    | 28,46                                   | 0,0  | 0,11 | 0,25      | 60   | 0,1  | 5    | 56    | 10   | 2,3  | 44    | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
|                          | 374                | Рыба, тушеная с овощами        | 1//120            | 197,24           | 11,73 | 14,6   | 4,73                                    | 0,0  | 0,30 | 0,22      | 66   | 0,1  | 91   | 160   | 17   | 0,68 | 101   | 0,060 | 0,030 | 0,001 |
|                          | 705                | Напиток из шиповника           | 1/200             | 96,00            | 0,4   | 0      | 23,6                                    | 16,1 | 0,00 | 0,00      | 85   | 0,2  | 5    | 4     | 0    | 0,7  | 37,0  | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
|                          | ПВ                 | Хлеб пшеничный                 | 1/50              | 116,90           | 3,95  | 0,5    | 24,15                                   | 0,1  | 0,02 | 0,05      | 0    | 0,0  | 63   | 65    | 21   | 0,3  | 70    | 0,000 | 0,002 | 0,000 |
|                          | ПВ                 | Хлеб ржаной                    | 1/40              | 77,47            | 2,44  | 0,43   | 15,96                                   | 0,2  | 0,06 | 0,02      | 0    | 0,0  | 30   | 50    | 16   | 1,1  | 66    | 0,000 | 0,001 | 0,510 |
| <b>Итого за Обед:</b>    |                    | 970                            | 952,76            | 30,69            | 36,56 | 125,24 | 29,7                                    | 0,69 | 0,84 | 291       | 1,3  | 376  | 481  | 101   | 8,6  | 512  | 0,060 | 0,033 | 0,516 |       |
| Полдник                  | 769                | Булочное изделие               | 1/100             | 217,99           | 7,56  | 4,75   | 36,25                                   | 1,2  | 0,40 | 0,20      | 50   | 0,0  | 86   | 94    | 24   | 1,9  | 51    | 0,000 | 0,003 | 0,000 |
|                          | 684                | Чай без сахара                 | 1/200             | 4,80             | 0,2   | 0      | 1,0                                     | 3,0  | 0,07 | 0,10      | 80   | 0,3  | 20   | 39    | 1    | 1,2  | 0     | 0,010 | 0,000 | 0,000 |
|                          | ПВ                 | Зефир                          | 1/60              | 153,67           | 8,8   | 1,83   | 25,5                                    | 0,0  | 0,00 | 0,00      | 40   | 0,5  | 2    | 66    | 1    | 0,1  | 3     | 0,000 | 0,001 | 0,000 |
| <b>Итого за Полдник:</b> |                    | 360                            | 376,46            | 16,56            | 6,58  | 62,75  | 4,0                                     | 0,47 | 0,30 | 170       | 0,8  | 108  | 199  | 26    | 3,2  | 54   | 0,010 | 0,003 | 0,000 |       |
| Ужин                     | 71                 | Помидоры свежие                | 1/80              | 15,68            | 0,88  | 0      | 3,04                                    | 10,9 | 0,00 | 0,00      | 84   | 0,1  | 18   | 40    | 7    | 0,2  | 24    | 0,000 | 0,000 | 0,510 |
|                          | 440                | Говядина тушеная с капустой    | 1/280             | 315,63           | 11,02 | 18,51  | 26,24                                   | 0,0  | 0,00 | 0,00      | 0    | 3,5  | 10   | 39    | 38   | 0,9  | 100   | 0,000 | 0,000 | 0,450 |
|                          | ПВ                 | Сок                            | 1/200             | 81,20            | 0,1   | 0      | 20,2                                    | 9,0  | 0,00 | 0,00      | 0    | 0,0  | 16   | 7     | 5    | 0,1  | 52    | 0,025 | 0,001 | 0,000 |
|                          | ПВ                 | Хлеб ржаной                    | 1/50              | 116,90           | 3,95  | 0,5    | 24,15                                   | 0,2  | 0,06 | 0,02      | 0    | 0,0  | 30   | 50    | 16   | 1,1  | 66    | 0,000 | 0,001 | 0,510 |
|                          | ПВ                 | Хлеб пшеничный                 | 1/40              | 77,47            | 2,44  | 0,43   | 15,96                                   | 0,1  | 0,02 | 0,05      | 0    | 0,0  | 63   | 65    | 21   | 0,3  | 70    | 0,000 | 0,002 | 0,000 |
| <b>Итого за Ужин:</b>    |                    | 650                            | 606,88            | 18,39            | 19,44 | 89,59  | 20,2                                    | 0,08 | 0,07 | 84        | 3,6  | 137  | 201  | 87    | 2,6  | 312  | 0,025 | 0,004 | 1,470 |       |
| 2й ужин                  | ПВ                 | Кисломолочный напиток          | 1/200             | 135,19           | 5,32  | 4,75   | 17,79                                   | 0,0  | 0,00 | 0,04      | 50   | 0,0  | 198  | 122   | 23   | 0,1  | 0     | 0,010 | 0,000 | 0,600 |
|                          |                    |                                |                   |                  |       |        |   |      |      |           |      |      |      |       |      |      |       |       |       |       |
| <b>Итого за 2й ужин:</b> |                    | 200                            | 135,19            | 5,32             | 4,75  | 17,79  | 0,0                                     | 0,00 | 0,04 | 50        | 0,0  | 198  | 122  | 23    | 0,1  | 0    | 0,010 | 0,000 | 0,600 |       |
| <b>Итого за День:</b>    |                    | 2930                           | 2716,27           | 86,40            | 91,83 | 386,05 | 70,3                                    | 1,44 | 1,60 | 909       | 10,1 | 1206 | 1195 | 314,6 | 18,0 | 1227 | 0,105 | 0,047 | 3,996 |       |
| НОРМА:                   |                    | 2700                           | 2720              | 90               | 92    | 383    | 70                                      | 1,4  | 1,6  | 900       | 10   | 1200 | 1200 | 300   | 18   | 1200 | 0,100 | 0,050 | 4,000 |       |



## Меню

День 8. Неделя 2.

Возрастная категория: 16 лет и старше

| №<br>рецепт.             | Наименование блюда | Выход, г                                  | Эн. цен.,<br>ккал | Пищевые вещества |       |       | Витамины и минеральные вещества, мг/сут |      |      |           |     |      |      |      |     |      |      |       |       |       |
|--------------------------|--------------------|---|-------------------|------------------|-------|-------|---|------|------|-----------|-----|------|------|------|-----|------|------|-------|-------|-------|
|                          |                    |   |                   | Б                | Ж     | У     | С                                       | В1   | В2   | А,<br>мкг | D   | Ca   | P    | Mg   | Fe  | K    | I    | Se    | F     |       |
| Завтрак                  | 6                  | Бутерброд: хлеб ржаной                    | 1/40              | 77,47            | 2,44  | 0,43  | 15,96                                   | 0,2  | 0,06 | 0,02      | 0   | 0,0  | 30   | 50   | 16  | 1,1  | 66   | 0,000 | 0,001 | 0,510 |
|                          |                    | масло сливочное                           | 1/10              | 74,98            | 0,01  | 8,3   | 0,06                                    | 0,0  | 0    | 0         | 84  | 3,5  | 4    | 0    | 0   | 0    | 0    | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
|                          | 725                | Вареники с творогом, масло                | 1//250            | 286,56           | 6,97  | 15,16 | 30,56                                   | 1,0  | 0,25 | 0,3       | 250 | 2,5  | 313  | 193  | 21  | 0,7  | 55   | 0,020 | 0,002 | 0,780 |
|                          | 262                | Чай с молоком, сахар                      | 1/200             | 70,44            | 1,6   | 1,6   | 12,41                                   | 0,6  | 0,02 | 0,04      | 0   | 0,0  | 66   | 25   | 6   | 0,4  | 24   | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
|                          | ПВ                 | Хлеб пшеничный                            | 1/50              | 116,90           | 3,95  | 0,5   | 24,15                                   | 0,1  | 0,02 | 0,05      | 0   | 0,0  | 63   | 65   | 21  | 0,3  | 70   | 0,000 | 0,002 | 0,000 |
|                          |                    | Банан                                     | 1/200             | 173,00           | 3     | 1     | 38                                      | 17,4 | 0    | 0,1       | 30  | 0,0  | 10   | 22   | 30  | 0,6  | 85   | 0,000 | 0,002 | 0,440 |
| <b>Итого за Завтрак:</b> |                    |   | 750               | 799,35           | 17,97 | 26,99 | 121,14                                  | 19,3 | 0,35 | 0,51      | 364 | 6,0  | 486  | 355  | 94  | 3,10 | 300  | 0,020 | 0,007 | 1,730 |
| Обед                     | 307                | Салат "Зайчик"                            | 1/100             | 111,60           | 2     | 6,4   | 11,5                                    | 1,8  | 0    | 0,01      | 0   | 0,0  | 10   | 35   | 13  | 0,3  | 70   | 0,000 | 0,002 | 0,100 |
|                          | 124, 411           | Щи с мясом, сметана                       | 1/270/10          | 133,14           | 2,81  | 9,1   | 10                                      | 7,5  | 0,25 | 0,2       | 40  | 2,5  | 13   | 121  | 21  | 6,4  | 110  | 0,040 | 0,010 | 0,050 |
|                          | 332, 516           | Макароны отварные                         | 1/180             | 219,57           | 5,64  | 9,81  | 27,18                                   | 0,0  | 0    | 0         | 0   | 0,0  | 13   | 58   | 18  | 0,9  | 44   | 0,010 | 0,003 | 0,000 |
|                          | 499, 582           | Котлеты из птицы рубленые, с белым соусом | 1/120             | 204,38           | 10,27 | 14,1  | 9,1                                     | 0,0  | 0,1  | 0,3       | 0   | 1,0  | 7    | 10   | 11  | 0,1  | 40   | 0,005 | 0,007 | 0,720 |
|                          | 638                | Компот из с/фруктов                       | 1/200             | 128,00           | 0,6   | 0     | 31,4                                    | 6,0  | 0    | 0,01      | 61  | 0,0  | 26   | 20   | 10  | 0,3  | 56   | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
|                          | ПВ                 | Хлеб ржаной                               | 1/40              | 77,47            | 2,44  | 0,43  | 15,96                                   | 0,2  | 0,06 | 0,02      | 0   | 0,0  | 30   | 50   | 16  | 1,1  | 66   | 0,000 | 0,001 | 0,510 |
|                          |                    |   |                   |                  |       |       |   |      |      |           |     |      |      |      |     |      |      |       |       |       |
| <b>Итого за Обед:</b>    |                    |   | 920               | 874,16           | 23,76 | 39,84 | 105,14                                  | 15,5 | 0,41 | 0,54      | 101 | 3,5  | 99   | 294  | 89  | 9,10 | 386  | 0,055 | 0,023 | 1,380 |
| Полдник                  | 769                | Булочное изделие                          | 1/50              | 109,06           | 3,78  | 2,38  | 18,13                                   | 1,2  | 0,4  | 0,2       | 50  | 0,0  | 86   | 94   | 24  | 1,9  | 51   | 0,000 | 0,003 | 0,000 |
|                          | 648                | Кисель 10 витаминов                       | 1/200             | 85,28            | 2,32  | 0     | 19,0                                    | 5,8  | 0,12 | 0,05      | 82  | 0,5  | 12   | 6    | 2   | 0,2  | 22   | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
|                          | ПВ                 | Сырок творожный                           | 1//100            | 149,70           | 14,4  | 4,5   | 12,9                                    | 0,5  | 0,03 | 0,1       | 110 | 0,0  | 135  | 67   | 23  | 0,4  | 55   | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| <b>Итого за Полдник:</b> |                    |   | 350               | 344,04           | 20,50 | 6,88  | 50,03                                   | 7,5  | 0,55 | 0,35      | 242 | 0,5  | 233  | 167  | 49  | 2,50 | 128  | 0,000 | 0,003 | 0,000 |
| Ужин                     | 573                | Огурец консервированный                   | 1/80              | 15,68            | 0,85  | 0     | 3,07                                    | 13,7 | 0    | 0         | 12  | 0,0  | 10   | 24   | 11  | 0,3  | 72   | 0,000 | 0,000 | 0,230 |
|                          | 397                | Жаркое из говядины(сердце)                | 1/280             | 317,62           | 15,82 | 17,14 | 25,02                                   | 4,6  | 0,08 | 0,1       | 10  | 0,0  | 143  | 45   | 22  | 1,4  | 66   | 0,000 | 0,010 | 0,120 |
|                          | ПВ                 | Сок                                       | 1/200             | 88,80            | 1     | 0     | 21,2                                    | 9,0  | 0    | 0         | 0   | 0,0  | 16   | 7    | 5   | 0,1  | 52   | 0,025 | 0,001 | 0,000 |
|                          | ПВ                 | Хлеб пшеничный                            | 1/50              | 116,90           | 3,95  | 0,5   | 24,15                                   | 0,1  | 0,02 | 0,05      | 0   | 0,0  | 63   | 65   | 21  | 1,8  | 70   | 0,000 | 0,002 | 0,000 |
|                          | ПВ                 | Хлеб ржаной                               | 1/40              | 77,47            | 2,44  | 0,43  | 15,96                                   | 0,2  | 0,06 | 0,02      | 0   | 0,0  | 30   | 50   | 16  | 1,1  | 66   | 0,000 | 0,001 | 0,510 |
| <b>Итого за Ужин:</b>    |                    |   | 650               | 616,47           | 24,06 | 18,07 | 89,40                                   | 27,6 | 0,16 | 0,17      | 22  | 0,0  | 262  | 191  | 75  | 4,70 | 326  | 0,025 | 0,014 | 0,860 |
| 2й ужин                  | ПВ                 | Кисломолочный напиток                     | 1/200             | 135,19           | 5,32  | 4,75  | 17,79                                   | 0,2  | 0    | 0,1       | 171 | 0,0  | 130  | 105  | 0   | 0,6  | 82   | 0,000 | 0,003 | 0,030 |
|                          |                    |   |                   |                  |       |       |   |      |      |           |     |      |      |      |     |      |      |       |       |       |
| <b>Итого за 2й ужин:</b> |                    |   | 200               | 135,19           | 5,32  | 4,75  | 17,79                                   | 0,2  | 0    | 0,1       | 171 | 0,0  | 130  | 105  | 0   | 0,6  | 82   | 0,000 | 0,003 | 0,030 |
| <b>Итого за День:</b>    |                    |   | 2870              | 2732,51          | 90,14 | 94,43 | 380,52                                  | 70   | 1,47 | 1,67      | 900 | 10,0 | 1210 | 1111 | 307 | 20,0 | 1222 | 0,100 | 0,050 | 4,000 |
| <b>НОРМА:</b>            |                    |   | 2700              | 2720             | 90    | 92    | 383                                     | 70   | 1,4  | 1,6       | 900 | 10   | 1200 | 1200 | 300 | 18   | 1200 | 0,100 | 0,050 | 4,000 |

## Меню

День 9. Неделя 2.

Возрастная категория: 16 лет и старше

| №<br>рецепт.             | Наименование блюда       | Выход, г                        | Эн. цен.,<br>ккал | Пищевые вещества |       |        | Витамины и минеральные вещества, мг/сут |       |      |           |     |         |      |     |      |      |       |       |       |       |
|--------------------------|--------------------------|---------------------------------|-------------------|------------------|-------|--------|---|-------|------|-----------|-----|---------|------|-----|------|------|-------|-------|-------|-------|
|                          |                          |                                 |                   | Б                | Ж     | У      | С                                       | В1    | В2   | А,<br>мкг | Д   | Са      | Р    | Mg  | Fe   | К    | I     | Se    | F     |       |
| Завтрак                  | З                        | Бутерброд: хлеб ржаной          | 1/40              | 77,47            | 2,44  | 0,43   | 15,96                                   | 0,2   | 0,06 | 0,02      | 0   | 0,0     | 30   | 50  | 16   | 1,1  | 66    | 0,000 | 0,001 | 0,510 |
|                          |                          | сыр порционно                   | 1/35              | 105,96           | 8,04  | 8,2    | 0                                       | 0,00  | 0    | 0,07      | 59  | 0,1     | 114  | 46  | 5    | 0,3  | 6     | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
|                          |                          | масло сливочное                 | 1/10              | 74,98            | 0,01  | 8,3    | 0,06                                    | 0,0   | 0    | 0         | 84  | 3,5     | 4    | 0   | 0    | 0,0  | 0     | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
|                          | 311                      | Каша рисовая молочная, масло    | 1//250            | 208,37           | 2,78  | 10,25  | 26,25                                   | 0,00  | 0,1  | 0         | 0   | 0,0     | 23   | 30  | 34   | 0,4  | 33    | 0,000 | 0,001 | 0,010 |
|                          | 693                      | Какао                           | 1/200             | 110,02           | 3,77  | 3,9    | 14,96                                   | 2,50  | 0    | 0         | 55  | 0,2     | 24   | 66  | 17   | 0,0  | 51    | 0,010 | 0,002 | 0,300 |
|                          | ПВ                       | Хлеб пшеничный                  | 1/50              | 116,90           | 3,95  | 0,5    | 24,15                                   | 0,1   | 0,02 | 0,05      | 0   | 0,0     | 63   | 65  | 11   | 0,3  | 70    | 0,000 | 0,002 | 0,000 |
|                          | ПВ                       | Груша свежая                    | 1/185             | 64,28            | 0,74  | 0      | 15,33                                   | 9,25  | 0,04 | 0,05      | 4   | 0,0     | 35   | 30  | 12   | 4,3  | 29    | 0,000 | 0,025 | 0,400 |
| <b>Итого за Завтрак:</b> |                          | 770                             | 757,98            | 21,73            | 31,58 | 96,71  | 12,05                                   | 0,22  | 0,19 | 202       | 3,8 | 293     | 287  | 95  | 6,3  | 255  | 0,010 | 0,031 | 1,220 |       |
| Обед                     | 27                       | Помидоры св,перец сладкий       | 1/100             | 24,48            | 1,02  | 0,6    | 3,75                                    | 13,70 | 0    | 0         | 48  | 0,0     | 10   | 24  | 2    | 0,1  | 32    | 0,000 | 0,000 | 1,100 |
|                          | 139                      | Суп картофель с бобовымис мясом | 1/270             | 193,31           | 9,15  | 6,63   | 24,26                                   | 10,14 | 0,05 | 0,05      | 88  | 0,1     | 102  | 90  | 12   | 0,7  | 31    | 0,010 | 0,000 | 0,000 |
|                          | 534                      | Капуста тушеная                 | 1/180             | 169,56           | 4,5   | 8,28   | 19,26                                   | 12,00 | 0,02 | 0         | 96  | 0,1     | 81   | 71  | 9    | 0,6  | 85    | 0,000 | 0,000 | 0,500 |
|                          | 423                      | Бефстроганов                    | 1/100             | 170,30           | 5,7   | 10,7   | 12,8                                    | 0,00  | 0    | 0,1       | 10  | 0,0     | 45   | 50  | 17   | 0,5  | 32    | 0,000 | 0,002 | 0,000 |
|                          | 631                      | Компот из свежих яблок          | 1/200             | 144,00           | 0,2   | 0      | 35,8                                    | 4,95  | 0    | 0         | 59  | 0,0     | 25   | 40  | 12   | 0,0  | 37    | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
|                          | ПВ                       | Хлеб пшеничный                  | 1/50              | 116,90           | 3,95  | 0,5    | 24,15                                   | 0,1   | 0,02 | 0,05      | 0   | 0,0     | 63   | 65  | 21   | 0,3  | 70    | 0,000 | 0,002 | 0,000 |
|                          | ПВ                       | Хлеб ржаной                     | 1/40              | 77,47            | 2,44  | 0,43   | 15,96                                   | 0,2   | 0,06 | 0,02      | 0   | 0,0     | 30   | 50  | 16   | 1,1  | 66    | 0,000 | 0,001 | 0,510 |
| <b>Итого за Обед:</b>    |                          | 940                             | 896,02            | 26,96            | 27,14 | 135,98 | 41,09                                   | 0,15  | 0,22 | 301       | 0,2 | 357     | 389  | 90  | 3,3  | 353  | 0,010 | 0,005 | 2,110 |       |
| Полдник                  | 769                      | Булочное изделие                | 1/100             | 217,99           | 7,56  | 4,75   | 36,25                                   | 1,2   | 0,4  | 0,2       | 50  | 0,0     | 86   | 94  | 24   | 1,9  | 51    | 0,000 | 0,003 | 0,000 |
|                          | 685                      | Чай, сахар                      | 1/200             | 60,80            | 0,2   | 0      | 15,0                                    | 0,20  | 0    | 0         | 0   | 0,0     | 5    | 2   | 2    | 0,2  | 5     | 0,000 | 0,000 | 0,009 |
|                          | 185                      | Яйцо вареное                    | 1/54              | 85,09            | 6,89  | 6,21   | 0,41                                    | 0,00  | 0,11 | 0,25      | 85  | 3,9     | 51   | 86  | 10   | 2,7  | 112   | 0,002 | 0,002 | 0,001 |
| <b>Итого за Полдник:</b> |                          | 354                             | 363,88            | 14,65            | 10,96 | 51,66  | 1,40                                    | 0,51  | 0,45 | 135       | 3,9 | 142     | 182  | 36  | 4,8  | 168  | 0,002 | 0,005 | 0,010 |       |
| Ужин                     | 573                      | Салат из огурцов                | 1/80              | 51,68            | 0,88  | 4      | 3,04                                    | 2,24  | 0    | 0         | 14  | 0,0     | 13   | 10  | 4    | 0,3  | 38    | 0,000 | 0,002 | 0,006 |
|                          | 520                      | Картофельное пюре               | 1/180             | 169,56           | 4,5   | 8,28   | 19,26                                   | 4,00  | 0,22 | 0,35      | 36  | 0,1     | 81   | 71  | 9    | 0,6  | 85    | 0,000 | 0,000 | 0,008 |
|                          | 371, 591                 | Рыба припущенная,соус паровой   | 1/120             | 130,86           | 11,59 | 4,26   | 11,54                                   | 0,00  | 0,23 | 0,22      | 42  | 0,0     | 80   | 52  | 5    | 0,7  | 51    | 0,060 | 0,001 | 0,000 |
|                          | ПВ                       | Сок в ассортименте              | 1/200             | 88,80            | 1     | 0      | 21,2                                    | 9,0   | 0    | 0         | 0   | 0,0     | 16   | 7   | 5    | 0,1  | 52    | 0,025 | 0,001 | 0,000 |
|                          | ПВ                       | Хлеб пшеничный                  | 1/50              | 116,90           | 3,95  | 0,5    | 24,15                                   | 0,1   | 0,02 | 0,05      | 0   | 0,0     | 63   | 65  | 21   | 0,3  | 70    | 0,000 | 0,002 | 0,000 |
|                          | ПВ                       | Хлеб ржаной                     | 1/40              | 77,47            | 2,44  | 0,43   | 15,96                                   | 0,2   | 0,06 | 0,02      | 0   | 0,0     | 30   | 50  | 16   | 1,1  | 66    | 0,000 | 0,001 | 0,510 |
| <b>Итого за Ужин:</b>    |                          | 670                             | 635,27            | 24,36            | 17,47 | 95,15  | 15,54                                   | 0,53  | 0,64 | 92        | 0,1 | 283     | 254  | 60  | 3,1  | 362  | 0,085 | 0,007 | 0,524 |       |
| 2й ужин                  | ПВ                       | Кисломолочный напиток           | 1/200             | 135,19           | 5,32  | 4,75   | 17,79                                   | 0,2   | 0    | 0,1       | 171 | 0,1     | 130  | 105 | 0    | 0,6  | 82    | 0,000 | 0,003 | 0,030 |
|                          | <b>Итого за 2й ужин:</b> |                                 | 200               | 135,19           | 5,32  | 4,75   | 17,79                                   | 0,04  | 0    | 0,1       | 171 | 0,1     | 130  | 105 | 0    | 0,6  | 82    | 0,000 | 0,003 | 0,030 |
| <b>Итого за День:</b>    |                          | 2934                            | 2788,34           | 93,02            | 91,90 | 397,29 | 70,0                                    | 1,41  | 1,60 | 900       | 8,1 | 1203,98 | 1217 | 280 | 18,1 | 1220 | 0,107 | 0,051 | 3,894 |       |
| <b>НОРМА:</b>            |                          | 2700                            | 2720              | 90               | 92    | 383    | 70                                      | 1,4   | 1,6  | 900       | 10  | 1200    | 1200 | 300 | 18   | 1200 | 0,100 | 0,050 | 4,000 |       |

## Меню

День 10. Неделя 2.

Возрастная категория: 16 лет и старше

| №<br>рецепт.             | Наименование блюда       | Выход, г                             | Эн. цен.,<br>ккал | Пищевые вещества |        |       | Витамины и минеральные вещества, мг/сут |       |      |           |      |      |      |      |     |      |      |       |       |       |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------------------|-------------------|------------------|--------|-------|---|-------|------|-----------|------|------|------|------|-----|------|------|-------|-------|-------|
|                          |                          |                                      |                   | Б                | Ж      | У     | С                                       | В1    | В2   | А,<br>мкг | Д    | Са   | Р    | Mg   | Fe  | К    | I    | Se    | F     |       |
| Завтрак                  | 3                        | Бутерброд: хлеб ржаной               | 1/40              | 77,47            | 2,44   | 0,43  | 15,96                                   | 0,20  | 0,06 | 0,02      | 0    | 0    | 30   | 50   | 16  | 1,1  | 66   | 0,000 | 0,001 | 0,510 |
|                          |                          | сыр порционно                        | 1/35              | 105,96           | 8,04   | 8,2   | 0                                       | 0,00  | 0    | 0,07      | 59   | 0,1  | 84   | 46   | 5   | 0,3  | 6    | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
|                          | 340                      | Омлет натуральный, масло             | 1//100            | 161,90           | 8      | 12,7  | 3,9                                     | 0,00  | 0,1  | 0,08      | 181  | 2,77 | 50   | 75   | 10  | 1,2  | 60   | 0,060 | 0,002 | 0,100 |
|                          | 302                      | Каша ячневая молочная, масло         | 1//150            | 125,47           | 2,28   | 3,95  | 20,2                                    | 0,00  | 0,07 | 0         | 0    | 0    | 18   | 24   | 27  | 0,3  | 16   | 0,000 | 0,001 | 0,630 |
|                          | 262                      | Чай, сахар, лимон                    | 1/200             | 61,12            | 0,26   | 0     | 15,02                                   | 3,72  | 0    | 0,02      | 0    | 0    | 6    | 2    | 2   | 0,17 | 5    | 0,000 | 0,000 | 0,100 |
|                          | ПВ                       | Хлеб пшеничный                       | 1/50              | 116,90           | 3,95   | 0,5   | 24,15                                   | 0,10  | 0,02 | 0,05      | 0    | 0    | 63   | 65   | 21  | 0,3  | 70   | 0,000 | 0,002 | 0,000 |
|                          |                          | Апельсин                             | 1/200             | 73,84            | 1,85   | 0     | 16,61                                   | 23,21 | 0,03 | 0,1       | 0    | 0    | 34   | 96   | 26  | 1,8  | 30   | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| <b>Итого за Завтрак:</b> |                          |                                      | 775               | 722,66           | 26,82  | 25,78 | 95,84                                   | 27,23 | 0,28 | 0,34      | 240  | 2,9  | 285  | 357  | 107 | 5,2  | 254  | 0,060 | 0,006 | 1,340 |
| Обед                     | 51                       | Салат из свеклы с изюмом             | 1/100             | 85,51            | 1,2    | 4,99  | 8,95                                    | 3,60  | 0    | 0         | 7    | 0,0  | 9    | 8    | 4   | 0,4  | 24   | 0,000 | 0,010 | 0,000 |
|                          | 131                      | Рассольник домашний с мясом, сметана | 1/270/10          | 191,10           | 8,6    | 10,3  | 16                                      | 16,40 | 0,04 | 0,18      | 55   | 2,1  | 82   | 4    | 4   | 0,6  | 41   | 0,001 | 0,000 | 0,470 |
|                          | 519                      | Картофель в молоке                   | 1/180             | 184,98           | 3,49   | 7,38  | 26,15                                   | 3,00  | 0,53 | 0         | 0    | 0,0  | 44   | 8    | 5   | 0,5  | 152  | 0,001 | 0,000 | 0,000 |
|                          | 373                      | Рыба, припущенная в молоке           | 1/120             | 130,86           | 11,59  | 4,26  | 11,54                                   | 0,00  | 0,03 | 0,02      | 52   | 1,0  | 50   | 92   | 15  | 1,7  | 55   | 0,000 | 0,003 | 0,000 |
|                          | 705                      | Напиток из шиповника                 | 1/200             | 96,00            | 0,4    | 0     | 23,6                                    | 0,10  | 0    | 0         | 85   | 0,2  | 5    | 4    | 0   | 0,7  | 37   | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
|                          | ПВ                       | Хлеб пшеничный                       | 1/50              | 116,90           | 3,95   | 0,5   | 24,15                                   | 0,10  | 0,02 | 0,05      | 0    | 0    | 63   | 65   | 21  | 0,3  | 30   | 0,000 | 0,002 | 0,000 |
|                          | ПВ                       | Хлеб ржаной                          | 1/40              | 77,47            | 2,44   | 0,43  | 15,96                                   | 0,20  | 0,06 | 0,02      | 0    | 0    | 30   | 50   | 16  | 1,1  | 66   | 0,000 | 0,001 | 0,510 |
| <b>Итого за Обед:</b>    |                          |                                      | 970               | 882,82           | 31,67  | 27,86 | 126,35                                  | 23,70 | 0,27 | 0,27      | 324  | 3,3  | 253  | 247  | 122 | 5,3  | 458  | 0,002 | 0,016 | 0,983 |
| Полдник                  | 741                      | Булочное изделие с творогом          | 1/100/50          | 224,90           | 4,5    | 5,3   | 39,8                                    | 1,20  | 0,4  | 0,2       | 50   | 0,0  | 86   | 94   | 24  | 1,9  | 51   | 0,000 | 0,003 | 0,000 |
|                          | ПВ                       | Молоко                               | 1/200             | 106,60           | 6      | 5     | 9,4                                     | 3,00  | 0    | 0,4       | 66   | 2,6  | 238  | 186  | 26  | 0,2  | 135  | 0,004 | 0,003 | 0,000 |
|                          | <b>Итого за Полдник:</b> |                                      |                   | 350              | 331,50 | 10,50 | 10,30                                   | 49,20 | 4,20 | 0,40      | 0,60 | 116  | 2,6  | 324  | 280 | 50   | 2,1  | 186   | 0,006 | 0,006 |
| Ужин                     | 52                       | Салат из зеленого горошка            | 1/80              | 78,89            | 1,23   | 5,17  | 6,86                                    | 4,76  | 0,06 | 0,06      | 39   | 0,0  | 12   | 41   | 11  | 0,6  | 22   | 0,005 | 0,000 | 0,000 |
|                          | 492                      | Плов из птицы                        | 1/280             | 294,50           | 8,5    | 16,5  | 28                                      | 0,80  | 0,3  | 0,1       | 43   | 1,0  | 62   | 65   | 16  | 2,5  | 46   | 0,001 | 0,015 | 1,000 |
|                          | ПВ                       | Сок                                  | 1/200             | 88,80            | 1      | 0     | 21,2                                    | 9,00  | 0    | 0         | 0    | 0,0  | 16   | 7    | 6   | 0,1  | 52   | 0,025 | 0,001 | 0,000 |
|                          | ПВ                       | Хлеб пшеничный                       | 1/50              | 116,90           | 3,95   | 0,5   | 24,15                                   | 0,10  | 0,02 | 0,05      | 0    | 0    | 63   | 65   | 21  | 0,3  | 70   | 0,000 | 0,002 | 0,000 |
|                          | ПВ                       | Хлеб ржаной                          | 1/40              | 77,47            | 2,44   | 0,43  | 15,96                                   | 0,20  | 0,06 | 0,02      | 0    | 0    | 30   | 50   | 16  | 1,1  | 66   | 0,000 | 0,001 | 0,510 |
| <b>Итого за Ужин:</b>    |                          |                                      | 650               | 656,56           | 17,12  | 22,60 | 96,17                                   | 14,86 | 0,44 | 0,23      | 82   | 1,0  | 183  | 227  | 68  | 4,6  | 256  | 0,031 | 0,019 | 1,510 |
| 2й ужин                  | ПВ                       | Кисломолочный напиток                | 1/200             | 135,19           | 5,32   | 4,75  | 17,79                                   | 0,20  | 0    | 0,1       | 171  | 1,0  | 130  | 105  | 0   | 0,6  | 82   | 0,000 | 0,003 | 0,030 |
|                          |                          |                                      |                   |                  |        |       |   |       |      |           |      |      |      |      |     |      |      |       |       |       |
|                          | <b>Итого за 2й ужин:</b> |                                      |                   | 200              | 135,19 | 5,32  | 4,75                                    | 17,79 | 0,04 | 0         | 0,1  | 171  | 1    | 130  | 105 | 0    | 0,6  | 82    | 0,000 | 0,003 |
| <b>Итого за День:</b>    |                          |                                      | 2945              | 2728,73          | 91,43  | 91,29 | 385,35                                  | 70,0  | 1,42 | 1,54      | 808  | 10,8 | 1205 | 1200 | 282 | 18,0 | 1199 | 0,099 | 0,050 | 4,020 |
| НОРМА:                   |                          |                                      | 2700              | 2720             | 90     | 92    | 383                                     | 70    | 1,4  | 1,6       | 900  | 10   | 1200 | 1200 | 300 | 18   | 1200 | 0,100 | 0,050 | 4,000 |

## Меню

День 11. Неделя 2.

Возрастная категория: 16 лет и старше

| №<br>рецепт.             | Наименование блюда | Выход, г                                  | Эн. цен.,<br>ккал | Пищевые вещества |       |       | Витамины и минеральные вещества, мг/сут |      |      |           |      |      |      |      |     |      |        |       |       |       |
|--------------------------|--------------------|---|-------------------|------------------|-------|-------|---|------|------|-----------|------|------|------|------|-----|------|--------|-------|-------|-------|
|                          |                    |   |                   | Б                | Ж     | У     | С                                       | В1   | В2   | А,<br>мкг | Д    | Са   | Р    | Mg   | Fe  | К    | I      | Se    | F     |       |
| Завтрак                  | 6                  | Бутерброд: хлеб ржаной                    | 1/40              | 77,47            | 2,44  | 0,43  | 15,96                                   | 0,2  | 0,06 | 0,02      | 0    | 0,0  | 30   | 50   | 16  | 1,1  | 66     | 0,000 | 0,001 | 0,510 |
|                          |                    | масло сливочное                           | 1/10              | 74,98            | 0,01  | 8,3   | 0,06                                    | 0,0  | 0    | 0         | 84   | 3,5  | 4    | 0    | 0   | 0    | 0      | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
|                          | 185                | Яйцо вареное                              | 1/54              | 85,09            | 6,89  | 6,21  | 0,41                                    | 0,0  | 0    | 0         | 50   | 0,1  | 2    | 0    | 0   | 0    | 2      | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
|                          | 311                | Каша Геркулес молочная, масло             | 1//250            | 164,37           | 2,78  | 6,25  | 24,25                                   | 0,0  | 0,1  | 0         | 90   | 0,0  | 120  | 130  | 4   | 0,38 | 51     | 0,000 | 0,001 | 0,650 |
|                          | 692                | Кофейный напиток                          | 1/200             | 91,72            | 2,5   | 3,6   | 12,33                                   | 0,0  | 0    | 0         | 60   | 0,0  | 240  | 6    | 6   | 0,2  | 46     | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
|                          | ПВ                 | Хлеб пшеничный                            | 1/50              | 116,90           | 3,95  | 0,5   | 24,15                                   | 0,1  | 0,02 | 0,05      | 0    | 0,0  | 63   | 65   | 21  | 0,3  | 70     | 0,000 | 0,002 | 0,000 |
|                          |                    | Яблоко                                    | 1/185             | 64,28            | 0,74  | 0     | 15,33                                   | 8,5  | 0    | 0         | 5,55 | 0,0  | 11   | 20   | 18  | 1,14 | 82     | 0,008 | 0,004 | 0,000 |
| <b>Итого за Завтрак:</b> |                    |   | 789               | 674,81           | 19,31 | 25,29 | 92,49                                   | 8,8  | 0    | 0         | 290  | 3,6  | 470  | 271  | 65  | 3    | 317    | 0,008 | 0,008 | 1,160 |
| Обед                     | 91                 | Салат "Фасолька"                          | 1/100             | 156,12           | 3,87  | 4,84  | 24,27                                   | 0,7  | 0,1  | 0,1       | 25   | 1,1  | 47   | 34   | 47  | 1,9  | 68     | 0,013 | 0,006 | 0,100 |
|                          | 138                | Суп с рыбными консервами                  | 1/275             | 178,41           | 2,78  | 8,25  | 23,26                                   | 16,4 | 0,05 | 0,5       | 112  | 2,6  | 50   | 90   | 12  | 2,3  | 62     | 0,013 | 0,000 | 0,030 |
|                          | 332, 516           | Макароны отварные с маслом                | 1/180             | 219,57           | 5,64  | 9,81  | 27,18                                   | 0,0  | 0    | 0         | 0    | 0,0  | 21   | 47   | 26  | 0,7  | 36     | 0,004 | 0,007 | 0,400 |
|                          | 439                | Печень в соусе сметанном                  | 1/120             | 171,28           | 11,86 | 11,68 | 4,68                                    | 2,5  | 0,13 | 0,43      | 0    | 0,8  | 61   | 154  | 25  | 2,5  | 22     | 0,016 | 0,004 | 0,000 |
|                          | 638                | Компот из изюма                           | 1/200             | 91,20            | 0,4   | 0     | 22,4                                    | 16,3 | 0    | 0         | 59   | 0,0  | 25   | 40   | 12  | 0,6  | 24     | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
|                          | ПВ                 | Хлеб пшеничный                            | 1/50              | 116,90           | 3,95  | 0,5   | 24,15                                   | 0,1  | 0,02 | 0,05      | 0    | 0,0  | 63   | 65   | 21  | 0,3  | 70     | 0,000 | 0,002 | 0,000 |
|                          | ПВ                 | Хлеб ржаной                               | 1/40              | 77,47            | 2,44  | 0,43  | 15,96                                   | 0,2  | 0,06 | 0,02      | 0    | 0,0  | 30   | 50   | 16  | 1,1  | 66     | 0,000 | 0,001 | 0,510 |
| <b>Итого за Обед:</b>    |                    |   | 965               | 1010,95          | 30,94 | 35,51 | 141,90                                  | 36,2 | 0,36 | 1,10      | 196  | 4,5  | 297  | 480  | 159 | 9    | 348    | 0,046 | 0,020 | 1,040 |
| Полдник                  | 362                | Пудинг творожный                          | 1/150             | 264,44           | 9,86  | 11,8  | 29,7                                    | 0,0  | 0    | 0,1       | 88   | 0,0  | 111  | 150  | 9   | 0,1  | 125    | 0,000 | 0,012 | 0,000 |
|                          | 262                | Чай с молоком без сахара                  | 1/200             | 30,36            | 1,6   | 1,6   | 2,39                                    | 0,8  | 0    | 0,01      | 16,5 | 0,7  | 60   | 23   | 4   | 0,05 | 26     | 0,005 | 0,001 | 0,000 |
|                          |                    |   |                   |                  |       |       |   |      |      |           |      |      |      |      |     |      |        |       |       |       |
| <b>Итого за Полдник:</b> |                    |   | 350               | 294,80           | 11,46 | 13,40 | 32,09                                   | 0,8  | 0,00 | 0,11      | 105  | 0,7  | 171  | 173  | 13  | 0,15 | 151    | 0,005 | 0,013 | 0,000 |
| Ужин                     | 17                 | Салат из капусты, огурцов, сладкого перца | 1/80              | 40,36            | 0,61  | 3,4   | 1,83                                    | 11,4 | 0,77 | 0         | 8    | 0,2  | 17   | 18   | 7   | 0,4  | 96     | 0,000 | 0,000 | 0,390 |
|                          | 435                | Мясо духовое с овощами                    | 1/280             | 281,51           | 12,57 | 13,07 | 28,4                                    | 4,5  | 0,01 | 0,1       | 142  | 0,5  | 25   | 32   | 14  | 2,8  | 27     | 0,015 | 0,000 | 0,870 |
|                          | ПВ                 | Сок                                       | 1/200             | 88,80            | 1     | 0     | 21,2                                    | 9,0  | 0    | 0         | 0    | 0,0  | 16   | 7    | 5   | 0,1  | 52     | 0,025 | 0,001 | 0,000 |
|                          | ПВ                 | Хлеб пшеничный                            | 1/50              | 116,90           | 3,95  | 0,5   | 24,15                                   | 0,1  | 0,02 | 0,05      | 0    | 0,0  | 63   | 65   | 21  | 0,3  | 70     | 0,000 | 0,002 | 0,000 |
|                          | ПВ                 | Хлеб ржаной                               | 1/40              | 77,47            | 2,44  | 0,43  | 15,96                                   | 0,2  | 0,06 | 0,02      | 0    | 0,0  | 30   | 50   | 16  | 1,1  | 66     | 0,000 | 0,001 | 0,510 |
| <b>Итого за Ужин:</b>    |                    |   | 650               | 605,04           | 20,57 | 17,40 | 91,54                                   | 25,2 | 0,86 | 0,17      | 150  | 0,7  | 151  | 171  | 63  | 4,7  | 311    | 0,040 | 0,004 | 1,770 |
| 2й ужин                  | ПВ                 | Кисломолочный напиток                     | 1/200             | 135,19           | 5,32  | 4,75  | 17,79                                   | 0,2  | 0    | 0,1       | 171  | 0,7  | 130  | 105  | 0   | 0,6  | 82     | 0,000 | 0,003 | 0,030 |
|                          |                    |   |                   |                  |       |       |   |      |      |           |      |      |      |      |     |      |        |       |       |       |
| <b>Итого за 2й ужин:</b> |                    |   | 200               | 135,19           | 5,32  | 4,75  | 17,79                                   | 0,0  | 0    | 0,1       | 171  | 0,7  | 130  | 105  | 0   | 0,6  | 82     | 0,000 | 0,003 | 0,030 |
| <b>Итого за День:</b>    |                    |   | 2954              | 2720,79          | 87,60 | 96,35 | 375,81                                  | 71,0 | 1,40 | 1,55      | 911  | 10,1 | 1218 | 1200 | 300 | 18,0 | 1208,5 | 0,099 | 0,048 | 4,000 |
| <b>НОРМА:</b>            |                    |   | 2700              | 2720             | 90    | 92    | 383                                     | 70   | 1,4  | 1,6       | 900  | 10   | 1200 | 1200 | 300 | 18   | 1200   | 0,100 | 0,050 | 4,000 |

## Меню

День 12. Неделя 2.

Возрастная категория: 16 лет и старше

| №<br>рецепт.             | Наименование блюда | Выход, г                    | Эн. цен.,<br>ккал | Пищевые вещества |       |       | Витамины и минеральные вещества, мг/сут |      |      |           |      |      |      |      |       |       |      |       |       |       |
|--------------------------|--------------------|-----------------------------|-------------------|------------------|-------|-------|---|------|------|-----------|------|------|------|------|-------|-------|------|-------|-------|-------|
|                          |                    |                             |                   | Б                | Ж     | У     | С                                       | В1   | В2   | А,<br>мкг | D    | Ca   | P    | Mg   | Fe    | K     | I    | Se    | F     |       |
| Завтрак                  | 3                  | Бутерброд: хлеб ржаной      | 1/40              | 77,47            | 2,44  | 0,43  | 15,96                                   | 0,2  | 0,06 | 0,02      | 0    | 0,0  | 30   | 50   | 16    | 1,1   | 66   | 0,000 | 0,001 | 0,510 |
|                          |                    | сыр порционно               | 1/35              | 105,96           | 8,04  | 8,2   | 0                                       | 0,0  | 0    | 0,07      | 59   | 0,1  | 184  | 46   | 5     | 0,3   | 6    | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
|                          | 311                | Каша манная молочная, масло | 1//250            | 192,85           | 2,65  | 10,25 | 22,5                                    | 0,0  | 0,1  | 0         | 0    | 0,0  | 83   | 130  | 34    | 0,38  | 33   | 0,000 | 0,001 | 0,180 |
|                          | 262                | Чай с молоком, сахар        | 1//200            | 70,44            | 1,6   | 1,6   | 12,41                                   | 0,8  | 0    | 0,01      | 16,5 | 0,7  | 60   | 23   | 4     | 0,05  | 26   | 0,005 | 0,001 | 0,000 |
|                          | ПВ                 | Хлеб пшеничный              | 1/50              | 116,90           | 3,95  | 0,5   | 24,15                                   | 0,1  | 0,02 | 0,05      | 0    | 0,0  | 63   | 65   | 21    | 0,3   | 70   | 0,000 | 0,002 | 0,000 |
|                          |                    | Банан                       | 1/200             | 173,00           | 3     | 1     | 38                                      | 14,9 | 0    | 0,02      | 6,6  | 0,0  | 11   | 24   | 29    | 0,066 | 127  | 0,009 | 0,002 | 0,400 |
| <b>Итого за Завтрак:</b> |                    |                             | 775               | 736,62           | 21,68 | 21,98 | 113,02                                  | 16,0 | 0,18 | 0,17      | 82   | 0,8  | 430  | 338  | 109   | 2,20  | 327  | 0,014 | 0,007 | 1,090 |
| Обед                     | 49                 | Морковь с курагой           | 1/100             | 97,19            | 1,04  | 5,67  | 10,5                                    | 3,6  | 0    | 0         | 47   | 0,0  | 39   | 8    | 4     | 0,4   | 24   | 0,000 | 0,002 | 0,000 |
|                          | 110, 411           | Свекольник с мясом, сметана | 1/270/10          | 127,08           | 6,07  | 6,4   | 11,3                                    | 12,9 | 0,4  | 0,2       | 215  | 2,2  | 79   | 80   | 10    | 1,5   | 9    | 0,011 | 0,000 | 0,000 |
|                          | 520                | Картофельное пюре           | 1/180             | 169,56           | 4,5   | 8,28  | 19,26                                   | 2,0  | 0,1  | 0         | 30   | 0,6  | 90   | 47   | 14    | 1     | 32   | 0,000 | 0,002 | 0,000 |
|                          | 391                | Шницель рыбный с маслом     | 1/100/10          | 129,86           | 9,59  | 7,26  | 6,54                                    | 0,0  | 0,03 | 0,22      | 52   | 1,1  | 20   | 52   | 16    | 0,68  | 51   | 0,030 | 0,032 | 0,560 |
|                          | 639                | Компот из кураги            | 1/200             | 89,60            | 1,2   | 0     | 21,2                                    | 15,0 | 0    | 0,2       | 59   | 0,0  | 50   | 40   | 21    | 0,6   | 74   | 0,000 | 0,000 | 0,500 |
|                          | ПВ                 | Хлеб пшеничный              | 1/50              | 116,90           | 3,95  | 0,5   | 24,15                                   | 0,1  | 0,02 | 0,05      | 0    | 0,0  | 63   | 65   | 21    | 0,3   | 70   | 0,000 | 0,002 | 0,000 |
|                          | ПВ                 | Хлеб ржаной                 | 1/40              | 77,47            | 2,44  | 0,43  | 15,96                                   | 0,2  | 0,06 | 0,02      | 0    | 0,0  | 30   | 50   | 16    | 1,1   | 66   | 0,000 | 0,001 | 0,510 |
| <b>Итого за Обед:</b>    |                    |                             | 960               | 807,66           | 28,79 | 28,54 | 108,91                                  | 33,8 | 0,61 | 0,69      | 403  | 3,9  | 371  | 341  | 102   | 5,58  | 326  | 0,041 | 0,039 | 1,570 |
| Полдник                  | 769                | Блины                       | 1/100             | 172,28           | 3,24  | 9,08  | 19,4                                    | 0,2  | 0,2  | 0,3       | 10   | 0,0  | 26   | 134  | 30    | 1,6   | 175  | 0,000 | 0,002 | 0,800 |
|                          | 648                | Кисель 10 витаминов         | 1/200             | 85,28            | 2,32  | 0     | 19,0                                    | 5,8  | 0,12 | 0,08      | 112  | 0,8  | 25   | 9    | 3     | 2,2   | 17   | 0,010 | 0,000 | 0,000 |
|                          | ПВ                 | Мармелад                    | 1/51              | 99,81            | 2,88  | 1,17  | 19,44                                   | 0,0  | 0    | 0         | 10   | 0,5  | 36   | 66   | 0     | 0     | 0    | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| <b>Итого за Полдник:</b> |                    |                             | 351               | 357,37           | 8,44  | 10,25 | 57,84                                   | 6,0  | 0,32 | 0,38      | 132  | 1,3  | 87   | 209  | 33    | 3,80  | 202  | 0,010 | 0,002 | 0,800 |
| Ужин                     | 52                 | Салат из кукурузы           | 1/80              | 59,51            | 1,73  | 3,71  | 4,8                                     | 0,8  | 0    | 0         | 22   | 1,5  | 43   | 46   | 13    | 0,3   | 13   | 0,000 | 0,001 | 0,000 |
|                          | 719                | Пельмени, масло             | 1/280             | 355,09           | 16,45 | 17,85 | 32,16                                   | 0,0  | 0,13 | 0,2       | 88   | 0,5  | 35   | 55   | 13    | 2,25  | 62   | 0,010 | 0,000 | 0,003 |
|                          | ПВ                 | Сок в ассортименте          | 1/200             | 88,80            | 1     | 0     | 21,2                                    | 9,0  | 0    | 0         | 0    | 0,0  | 16   | 7    | 5     | 2     | 52   | 0,025 | 0,001 | 0,000 |
|                          | ПВ                 | Хлеб пшеничный              | 1/50              | 116,90           | 3,95  | 0,5   | 24,15                                   | 0,1  | 0,02 | 0,05      | 0    | 0,0  | 63   | 65   | 21    | 0,3   | 70   | 0,000 | 0,002 | 0,000 |
|                          | ПВ                 | Хлеб ржаной                 | 1/40              | 77,47            | 2,44  | 0,43  | 15,96                                   | 0,2  | 0,06 | 0,02      | 0    | 0,0  | 30   | 50   | 16    | 1,1   | 66   | 0,000 | 0,001 | 0,510 |
|                          |                    |                             |                   |                  |       |       |   |      |      |           |      |      |      |      |       |       |      |       |       |       |
| <b>Итого за Ужин:</b>    |                    |                             | 650               | 697,77           | 25,57 | 22,49 | 98,27                                   | 10,1 | 0,21 | 0,27      | 110  | 2,0  | 187  | 223  | 68    | 5,95  | 263  | 0,035 | 0,005 | 0,513 |
| 2й ужин                  | ПВ                 | Кисломолочный напиток       | 1/200             | 135,19           | 5,32  | 4,75  | 17,8                                    | 0,2  | 0    | 0,1       | 171  | 2,0  | 130  | 105  | 0     | 0,6   | 82   | 0,000 | 0,003 | 0,030 |
|                          |                    |                             |                   |                  |       |       |   |      |      |           |      |      |      |      |       |       |      |       |       |       |
|                          |                    |                             |                   |                  |       |       |   |      |      |           |      |      |      |      |       |       |      |       |       |       |
| <b>Итого за 2й ужин:</b> |                    |                             | 200               | 135,19           | 5,32  | 4,75  | 17,79                                   | 0,2  | 0    | 0,1       | 171  | 2,0  | 130  | 105  | 0     | 0,6   | 82   | 0,000 | 0,003 | 0,030 |
| <b>Итого за День:</b>    |                    |                             | 2936              | 2734,61          | 89,80 | 88,01 | 395,83                                  | 66,0 | 1,32 | 1,61      | 898  | 10,0 | 1205 | 1215 | 312,5 | 18,1  | 1200 | 0,100 | 0,056 | 4,003 |
| <b>НОРМА:</b>            |                    |                             | 2700              | 2720             | 90    | 92    | 383                                     | 70   | 1,4  | 1,6       | 900  | 10   | 1200 | 1200 | 300   | 18    | 1200 | 0,100 | 0,050 | 4,000 |

## Меню

День 13. Неделя 2.

Возрастная категория: 16 лет и старше

| №<br>рецепт.             | Наименование блюда       | Выход, г  | Эн. цен.,<br>ккал | Пищевые вещества |       |        | Витамины и минеральные вещества, мг/сут |      |      |           |      |      |      |     |      |      |       |       |       |       |
|--------------------------|--------------------------|---|-------------------|------------------|-------|--------|---|------|------|-----------|------|------|------|-----|------|------|-------|-------|-------|-------|
|                          |                          |   |                   | Б                | Ж     | У      | С                                       | В1   | В2   | А,<br>мкг | Д    | Са   | Р    | Mg  | Fe   | К    | I     | Se    | F     |       |
| Завтрак                  | 6                        | Бутерброд: хлеб ржаной                            | 1/40              | 77,47            | 2,44  | 0,43   | 15,96                                   | 0,2  | 0,06 | 0,02      | 0    | 0,0  | 30   | 50  | 16   | 1,1  | 66    | 0,000 | 0,001 | 0,510 |
|                          |                          | масло сливочное                                   | 1/10              | 74,98            | 0,01  | 8,3    | 0,06                                    | 0,0  | 0    | 0         | 84   | 3,5  | 4    | 0   | 0    | 0,0  | 0     | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
|                          | ПВ                       | Творожный десерт                                  | 1/125             | 111,50           | 6,25  | 3,5    | 13,75                                   | 0,0  | 0    | 0,18      | 9    | 0,1  | 139  | 88  | 6    | 0,1  | 56    | 0,000 | 0,005 | 0,000 |
|                          | 340                      | Омлет натуральный, масло                          | 1//125            | 242,44           | 11,25 | 20,88  | 2,38                                    | 0,0  | 0,07 | 0,09      | 90   | 1,0  | 150  | 72  | 12   | 0,3  | 33    | 0,010 | 0,000 | 0,600 |
|                          | 693                      | Какао   | 1/200             | 110,02           | 3,77  | 3,9    | 14,96                                   | 2,5  | 0    | 0         | 78   | 1,3  | 24   | 66  | 17   | 0,0  | 51    | 0,010 | 0,002 | 0,300 |
|                          | ПВ                       | Хлеб пшеничный                                    | 1/50              | 116,90           | 3,95  | 0,5    | 24,15                                   | 0,1  | 0,02 | 0,05      | 0    | 0,0  | 63   | 65  | 21   | 0,3  | 70    | 0,000 | 0,002 | 0,000 |
|                          |                          | Яблоко  | 1/200             | 82,60            | 0,95  | 0      | 19,7                                    | 9,2  | 0    | 0         | 6    | 0,0  | 12   | 22  | 30   | 1,2  | 67    | 0,010 | 0,005 | 0,000 |
| <b>Итого за Завтрак:</b> |                          | 750   | 815,91            | 28,62            | 37,51 | 90,96  | 12,0                                    | 0,15 | 0,34 | 267       | 5,9  | 422  | 363  | 103 | 3,1  | 343  | 0,030 | 0,015 | 1,410 |       |
| Обед                     | 71                       | Винегрет  | 1/100             | 66,80            | 1,4   | 3,6    | 7,2                                     | 2,2  | 0    | 0         | 22   | 0,6  | 10   | 23  | 14   | 0,5  | 91    | 0,000 | 0,001 | 0,000 |
|                          | 140                      | Суп картофельный с курицей с макаронным изделиями | 1//275            | 125,92           | 5,17  | 4,32   | 16,59                                   | 0,3  | 0,8  | 0         | 49   | 0,1  | 22   | 59  | 12   | 1,2  | 65    | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
|                          | 189                      | Каша гречневая                                    | 1/180             | 201,70           | 5,4   | 8,1    | 26,8                                    | 0,0  | 0    | 0,33      | 0    | 0,0  | 13   | 16  | 10   | 1,4  | 73    | 0,000 | 0,004 | 0,000 |
|                          | 394                      | Тефтели в томатном соусе                          | 1/120             | 106,92           | 7,44  | 5,16   | 7,68                                    | 0,0  | 0,1  | 0,4       | 118  | 0,4  | 42   | 98  | 21   | 3,0  | 39    | 0,002 | 0,010 | 0,500 |
|                          | 638                      | Компот из с/фруктов                               | 1/200             | 128,00           | 0,6   | 0      | 31,4                                    | 16,3 | 0    | 0         | 70   | 0,2  | 5    | 4   | 1    | 1,5  | 42    | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
|                          | ПВ                       | Хлеб пшеничный                                    | 1/50              | 116,90           | 3,95  | 0,5    | 24,15                                   | 0,1  | 0,02 | 0,05      | 0    | 0,0  | 63   | 60  | 21   | 0,3  | 70    | 0,000 | 0,002 | 0,000 |
|                          | ПВ                       | Хлеб ржаной                                       | 1/40              | 77,47            | 2,44  | 0,43   | 15,96                                   | 0,2  | 0,06 | 0,02      | 0    | 0,0  | 30   | 50  | 16   | 1,1  | 66    | 0,000 | 0,001 | 0,510 |
| <b>Итого за Обед:</b>    |                          | 965   | 823,71            | 26,40            | 22,11 | 129,78 | 19,1                                    | 0,98 | 0,80 | 259       | 1,3  | 185  | 309  | 95  | 9,0  | 446  | 0,002 | 0,018 | 1,010 |       |
| Полдник                  | 699                      | Кулебяка с капустой                               | 1/100/50          | 218,44           | 5,5   | 5,4    | 36,96                                   | 24,3 | 0,2  | 0,04      | 63   | 0,0  | 46   | 33  | 13   | 0,8  | 44    | 0,002 | 0,000 | 0,410 |
|                          | ПВ                       | Молоко  | 1/200             | 106,60           | 6     | 5      | 9,4                                     | 3,0  | 0    | 0,3       | 66   | 2,6  | 238  | 186 | 26   | 0,2  | 135   | 0,040 | 0,003 | 0,000 |
|                          | <b>Итого за Полдник:</b> |   | 350               | 325,04           | 11,50 | 10,40  | 46,36                                   | 27,3 | 0,20 | 0,34      | 129  | 2,6  | 284  | 219 | 39   | 1,0  | 179   | 0,042 | 0,003 | 0,410 |
| Ужин                     | 573                      | Огурцы свежие                                     | 1/80              | 51,68            | 0,88  | 4      | 3,04                                    | 0,2  | 0    | 0         | 14   | 0,0  | 13   | 10  | 4    | 0,3  | 38    | 0,000 | 0,002 | 0,040 |
|                          | 488                      | Птица, тушенная с овощами                         | 1/280             | 261,62           | 10,2  | 12,5   | 27,08                                   | 2,0  | 0,01 | 0,01      | 180  | 0,9  | 18   | 55  | 10   | 3,0  | 7     | 0,000 | 0,008 | 0,020 |
|                          | ПВ                       | Сок   | 1/200             | 88,80            | 1     | 0      | 21,2                                    | 9,0  | 0    | 0         | 0    | 0,0  | 16   | 7   | 5    | 0,1  | 52    | 0,025 | 0,001 | 0,000 |
|                          | ПВ                       | Хлеб пшеничный                                    | 1/50              | 116,90           | 3,95  | 0,5    | 24,15                                   | 0,1  | 0,02 | 0,05      | 0    | 0,0  | 63   | 65  | 21   | 0,3  | 70    | 0,000 | 0,002 | 0,000 |
|                          | ПВ                       | Хлеб ржаной                                       | 1/40              | 77,47            | 2,44  | 0,43   | 15,96                                   | 0,2  | 0,06 | 0,02      | 0    | 0,0  | 30   | 50  | 16   | 1,1  | 66    | 0,000 | 0,001 | 0,510 |
| <b>Итого за Ужин:</b>    |                          | 650   | 596,47            | 18,47            | 17,43 | 91,43  | 11,5                                    | 0,09 | 0,08 | 194       | 0,9  | 140  | 186  | 56  | 4,8  | 233  | 0,025 | 0,014 | 0,570 |       |
| 2й ужин                  | ПВ                       | Кисломолочный напиток                             | 1/200             | 135,19           | 5,32  | 4,75   | 17,79                                   | 0,0  | 0    | 0,04      | 50   | 0,0  | 198  | 122 | 23   | 0,1  | 0     | 0,010 | 0,000 | 0,600 |
|                          | <b>Итого за 2й ужин:</b> |   | 200               | 135,19           | 5,32  | 4,75   | 17,79                                   | 0,0  | 0    | 0,04      | 50   | 0,0  | 198  | 122 | 23   | 0,1  | 0     | 0,010 | 0,000 | 0,600 |
| <b>Итого за День:</b>    |                          | 2915  | 2696,32           | 90,31            | 92,20 | 376,32 | 70,0                                    | 1,42 | 1,60 | 899       | 10,7 | 1229 | 1198 | 315 | 18,0 | 1201 | 0,109 | 0,050 | 4,000 |       |
| НОРМА:                   |                          | 2700  | 2720              | 90               | 92    | 383    | 70                                      | 1,4  | 1,6  | 900       | 10   | 1200 | 1200 | 300 | 18   | 1200 | 0,100 | 0,050 | 4,000 |       |

## Меню

День 14. Неделя 2.

Возрастная категория: 16 лет и старше

| №<br>рецепт.             | Наименование блюда | Выход, г                         | Эн. цен.,<br>ккал | Пищевые вещества |              |               | Витамины и минеральные вещества, мг/сут |             |             |            |             |             |               |            |             |             |              |              |              |       |
|--------------------------|--------------------|----------------------------------|-------------------|------------------|--------------|---------------|---|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|---------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------|
|                          |                    |                                  |                   | Б                | Ж            | У             | С                                       | В1          | В2          | А,<br>мкг  | Д           | Са          | Р             | Mg         | Fe          | К           | I            | Se           | F            |       |
| Завтрак                  | 6                  | Бутерброд: хлеб ржаной           | 1/40              | 77,47            | 2,44         | 0,43          | 15,96                                   | 0,2         | 0,06        | 0,02       | 0           | 0,0         | 30            | 50         | 16          | 1,1         | 66           | 0,000        | 0,001        | 0,510 |
|                          |                    | масло сливочное шоколадное       | 1/10              | 74,98            | 0,01         | 8,3           | 0,06                                    | 0,0         | 0,00        | 0,00       | 84          | 3,5         | 4             | 0          | 0           | 0           | 0            | 0,000        | 0,000        | 0,000 |
|                          | 302                | Каша пшеничная молочная, масло   | 1//250            | 215,99           | 6,1          | 11,67         | 21,64                                   | 0,0         | 0,01        | 0,09       | 90          | 0,3         | 150           | 30         | 14          | 0,38        | 32,5         | 0,000        | 0,001        | 0,600 |
|                          | 692                | Кофейный напиток                 | 1/200             | 91,72            | 2,5          | 3,6           | 12,33                                   | 0,0         | 0,00        | 0,09       | 60          | 0,1         | 70            | 38         | 15          | 0,2         | 70           | 0,000        | 0,000        | 0,300 |
|                          | ПВ                 | Хлеб пшеничный                   | 1/50              | 116,90           | 3,95         | 0,5           | 24,15                                   | 0,1         | 0,02        | 0,05       | 0           | 0,0         | 63            | 65         | 21          | 0,3         | 70           | 0,000        | 0,002        | 0,000 |
|                          |                    | Персики консервированные         | 1/200             | 67,92            | 0,44         | 0             | 16,54                                   | 16,0        | 0,11        | 0,10       | 80          | 0,5         | 70            | 10         | 10          | 1,5         | 11           | 0,000        | 0,003        | 0,000 |
| <b>Итого за Завтрак:</b> |                    | 750                              | 644,98            | 15,44            | 24,50        | 90,68         | 16,3                                    | 0,20        | 0,35        | 314        | 4,4         | 387         | 193           | 77         | 3,5         | 250         | 0,000        | 0,007        | 1,410        |       |
| Обед                     | 562                | Салат "Карусель"                 | 1/100             | 95,28            | 2,54         | 5,04          | 9,94                                    | 9,9         | 0,00        | 0,00       | 70          | 0,4         | 18            | 38         | 12          | 0,4         | 88           | 0,000        | 0,000        | 0,000 |
|                          | 135                | Суп овощной с говядиной, сметана | 1/270/10          | 153,00           | 6,5          | 8,6           | 12,4                                    | 3,4         | 0,07        | 0,30       | 10          | 0,5         | 165           | 110        | 25          | 3,2         | 80           | 0,000        | 0,000        | 0,005 |
|                          | 512                | Рис припущенный                  | 1/180             | 195,92           | 4,32         | 7,2           | 28,46                                   | 0,0         | 0,11        | 0,25       | 60          | 0,1         | 5             | 56         | 10          | 2,3         | 44           | 0,000        | 0,000        | 0,000 |
|                          | 374                | Рыба ,тушеная с овощами          | 1//120            | 197,24           | 11,73        | 14,6          | 4,73                                    | 0,0         | 0,30        | 0,22       | 66          | 0,1         | 91            | 160        | 17          | 0,68        | 101          | 0,060        | 0,030        | 0,001 |
|                          | 705                | Напиток из шиповника             | 1/200             | 96,00            | 0,4          | 0             | 23,6                                    | 16,1        | 0,00        | 0,00       | 85          | 0,2         | 5             | 4          | 0           | 0,7         | 37,0         | 0,000        | 0,000        | 0,000 |
|                          | ПВ                 | Хлеб пшеничный                   | 1/50              | 116,90           | 3,95         | 0,5           | 24,15                                   | 0,1         | 0,02        | 0,05       | 0           | 0,0         | 63            | 65         | 21          | 0,3         | 70           | 0,000        | 0,002        | 0,000 |
|                          | ПВ                 | Хлеб ржаной                      | 1/40              | 77,47            | 2,44         | 0,43          | 15,96                                   | 0,2         | 0,06        | 0,02       | 0           | 0,0         | 30            | 50         | 16          | 1,1         | 66           | 0,000        | 0,001        | 0,510 |
| <b>Итого за Обед:</b>    |                    | 970                              | 931,81            | 31,88            | 36,37        | 119,24        | 29,7                                    | 0,56        | 0,84        | 291        | 1,3         | 376         | 481           | 101        | 8,6         | 486         | 0,060        | 0,033        | 0,516        |       |
| Полдник                  | 769                | Булочное изделие                 | 1/100             | 217,99           | 7,56         | 4,75          | 36,25                                   | 1,2         | 0,40        | 0,20       | 50          | 0,0         | 86            | 94         | 24          | 1,9         | 51           | 0,000        | 0,003        | 0,000 |
|                          | 684                | Чай без сахара                   | 1/200             | 4,80             | 0,2          | 0             | 1,0                                     | 3,0         | 0,07        | 0,10       | 80          | 0,3         | 20            | 39         | 1           | 1,2         | 0            | 0,010        | 0,000        | 0,000 |
|                          | ПВ                 | Зефир                            | 1/60              | 153,67           | 8,8          | 1,83          | 25,5                                    | 0,0         | 0,00        | 0,00       | 40          | 0,5         | 2             | 66         | 1           | 0,1         | 3            | 0,000        | 0,001        | 0,000 |
| <b>Итого за Полдник:</b> |                    | 360                              | 376,46            | 16,56            | 6,58         | 62,75         | 4,0                                     | 0,47        | 0,30        | 170        | 0,8         | 108         | 199           | 26         | 3,2         | 54          | 0,010        | 0,003        | 0,000        |       |
| Ужин                     | 71                 | Помидоры свежие                  | 1/80              | 15,68            | 0,88         | 0             | 3,04                                    | 11,0        | 0,01        | 0,00       | 84          | 0,0         | 12            | 40         | 7           | 0,2         | 24           | 0,000        | 0,000        | 0,510 |
|                          | 440                | Говядина, тушеная с капустой     | 1/280             | 315,63           | 11,02        | 18,51         | 26,24                                   | 0,0         | 0,00        | 0,00       | 20          | 3,5         | 10            | 39         | 23          | 0,9         | 100          | 0,000        | 0,005        | 0,455 |
|                          | ПВ                 | Сок                              | 1/200             | 81,20            | 0,1          | 0             | 20,2                                    | 9,0         | 0,00        | 0,00       | 0           | 0,0         | 16            | 7          | 5           | 0,1         | 52           | 0,025        | 0,001        | 0,000 |
|                          | ПВ                 | Хлеб ржаной                      | 1/40              | 77,47            | 2,44         | 0,43          | 15,96                                   | 0,2         | 0,06        | 0,02       | 0           | 0,0         | 30            | 50         | 16          | 1,1         | 66           | 0,000        | 0,001        | 0,510 |
|                          | ПВ                 | Хлеб пшеничный                   | 1/50              | 116,90           | 3,95         | 0,5           | 24,15                                   | 0,1         | 0,02        | 0,05       | 0           | 0,0         | 63            | 65         | 21          | 0,3         | 70           | 0,000        | 0,002        | 0,000 |
| <b>Итого за Ужин:</b>    |                    | 650                              | 606,88            | 18,39            | 19,44        | 89,59         | 20,3                                    | 0,09        | 0,07        | 104        | 3,5         | 131         | 201           | 72         | 2,6         | 312         | 0,025        | 0,009        | 1,475        |       |
| 2й ужин                  | ПВ                 | Молоко                           | 1/200             | 106,60           | 6            | 5             | 9,4                                     | 0,0         | 0,00        | 0,04       | 50          | 0,0         | 198           | 122        | 23          | 0,1         | 0            | 0,010        | 0,000        | 0,600 |
|                          |                    |                                  |                   |                  |              |               |   |             |             |            |             |             |               |            |             |             |              |              |              |       |
|                          |                    |                                  |                   |                  |              |               |   |             |             |            |             |             |               |            |             |             |              |              |              |       |
| <b>Итого за 2й ужин:</b> |                    | 200                              | 106,60            | 6                | 5            | 9,4           | 0,0                                     | 0,00        | 0,04        | 50         | 0,0         | 198         | 122           | 23         | 0,1         | 0           | 0,010        | 0,000        | 0,600        |       |
| <b>Итого за День:</b>    |                    | <b>2930</b>                      | <b>2666,73</b>    | <b>88,27</b>     | <b>91,89</b> | <b>371,66</b> | <b>70,4</b>                             | <b>1,32</b> | <b>1,60</b> | <b>929</b> | <b>10,0</b> | <b>1200</b> | <b>1195,1</b> | <b>299</b> | <b>18,0</b> | <b>1101</b> | <b>0,105</b> | <b>0,052</b> | <b>4,001</b> |       |
| НОРМА:                   |                    | 2700                             | 2720              | 90               | 92           | 383           | 70                                      | 1,4         | 1,6         | 900        | 10          | 1200        | 1200          | 300        | 18          | 1200        | 0,100        | 0,050        | 4,000        |       |

