

203 школа 2024

## МЕНЮ

**Организация питания для обучающихся из малоимущих, многодетных и социально незащищенных семей (в том числе обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, имеющих такой же статус)(1-11 классы)**

«Согласовано»

Директор



А.О.Косторная

«Утверждаю»

ИП Шашенкова Л.Н.

Л.Н.Шашенкова

Примерное-циклическое 12-ти дневное меню для организации питания детей с 7 до 11 лет в учебных заведениях

г. Курска, на период 01.01.2024г. по 30.04.2024г.

## 1 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |            |            |            | Минеральные вещества |             |              |            | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|------------|------------|------------|----------------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               | В1, мг     | С, мг      | А, мг      | Е, мг      | Са, мг               | Mg, мг      | Р, мг        | Fe, мг     |             |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                             | 60           | 0,9              | 3,6         | 4,9         | 54,6                          | 0          | 2,3        | 0          | 1,6        | 19                   | 11,3        | 22,2         | 0,7        | 52          | 2011             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ                 | 250          | 4,9              | 5,4         | 17,3        | 136,1                         | 0,2        | 4,6        | 0,2        | 3,8        | 33,1                 | 30,4        | 70,4         | 1,7        | 102         | 2011             |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ                  | 90           | 18,9             | 26,2        | 14,8        | 370,0                         | 0,1        | 0,7        | 0,1        | 2,6        | 44,2                 | 27,3        | 188,6        | 2,1        | 294         | 2011             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ        | 150          | 2,7              | 3,3         | 17,5        | 110,8                         | 0          | 0          | 0          | 0,6        | 13,8                 | 4,6         | 22,2         | 0,6        | 203         | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                 | 200          | 0                | 0           | 15,5        | 61,9                          | 0          | 0          | 0          | 0          | 8,5                  | 1,8         | 0            | 0          | 349         | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40           | 2,6              | 0,4         | 17          | 81,6                          | 0,1        | 0          | 0          | 0,9        | 7,2                  | 7,6         | 34,8         | 1,6        |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>790</b>   | <b>30,0</b>      | <b>38,9</b> | <b>87,0</b> | <b>815,0</b>                  | <b>0,4</b> | <b>7,6</b> | <b>0,3</b> | <b>9,5</b> | <b>125,8</b>         | <b>83,0</b> | <b>338,2</b> | <b>6,7</b> |             |                  |

1

## 2 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |              |            |            | Минеральные вещества |              |              |            | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|--------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг     | С, мг        | А, мг      | Е, мг      | Са, мг               | Mg, мг       | Р, мг        | Fe, мг     |             |                  |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ           | 60           | 0,5              | 3,0         | 1,7          | 36,7                          | 0          | 1,5          | 0          | 1,3        | 13,7                 | 8,0          | 16,6         | 0,4        | 21          | 2011             |
| БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ                           | 200          | 1,6              | 4,0         | 11,7         | 90,2                          | 0          | 5,4          | 0,2        | 1,7        | 26,6                 | 21,4         | 43,9         | 1,1        | 83          | 2011             |
| БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ                   | 90           | 13,5             | 10,4        | 14,5         | 205,0                         | 0,1        | 0,2          | 0          | 4,0        | 54,9                 | 46,2         | 201,2        | 1,3        | 234         | 2011             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                           | 150          | 3,2              | 9,3         | 20,7         | 178,8                         | 0,1        | 9,9          | 0,1        | 0,3        | 36,6                 | 28,2         | 83,0         | 1,1        | 128         | 2011             |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                 | 200          | 0,7              | 0,3         | 20,2         | 98,1                          | 0          | 80           | 0,2        | 0          | 19,1                 | 4,9          | 3,1          | 0,5        | 388         | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40           | 2,6              | 0,4         | 17           | 81,6                          | 0,1        | 0            | 0          | 0,9        | 7,2                  | 7,6          | 34,8         | 1,6        |             | 2008             |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                        | 150          | 0,6              | 0,6         | 14,3         | 68,4                          | 0          | 6            | 0          | 0,9        | 21,6                 | 10,8         | 14,9         | 3          | 338         | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>890</b>   | <b>22,7</b>      | <b>28,0</b> | <b>100,1</b> | <b>758,8</b>                  | <b>0,3</b> | <b>103,0</b> | <b>0,5</b> | <b>9,1</b> | <b>179,7</b>         | <b>127,1</b> | <b>397,5</b> | <b>9,0</b> |             |                  |

2

## 3 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |             |            |            | Минеральные вещества |             |              |            | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|----------------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               | В1, мг     | С, мг       | А, мг      | Е, мг      | Са, мг               | Mg, мг      | P, мг        | Fe, мг     |             |                  |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                            | 60           | 0,8              | 5,8         | 4,4         | 74,9                          | 0          | 3,7         | 0,1        | 2,5        | 17,3                 | 10,8        | 23,4         | 0,6        | 67          | 2011             |
| РАССОЛЬНИК С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ                | 200          | 1,8              | 4,1         | 12,4        | 94,7                          | 0,1        | 5,2         | 0,2        | 1,9        | 20,1                 | 19,2        | 49,9         | 0,8        | 96          | 2011             |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА                     | 100          | 17,1             | 16,7        | 2,3         | 227,6                         | 0,1        | 1,3         | 0,1        | 0,6        | 12,2                 | 20,2        | 146,6        | 2,1        | 246         | 2011             |
| РИС ОТВАРНОЙ                                | 150          | 3,6              | 5,9         | 38,5        | 222                           | 0          | 0           | 0          | 0,3        | 4,6                  | 24,1        | 73,3         | 0,5        | 304         | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК                             | 200          | 0,1              | 0,1         | 25,2        | 102,0                         | 0          | 0,8         | 0          | 0,1        | 10,2                 | 2,9         | 2            | 0,4        | 344         | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40           | 2,6              | 0,4         | 17          | 81,6                          | 0,1        | 0           | 0          | 0,9        | 7,2                  | 7,6         | 34,8         | 1,6        |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>750</b>   | <b>26,0</b>      | <b>33,0</b> | <b>99,8</b> | <b>802,8</b>                  | <b>0,3</b> | <b>11,0</b> | <b>0,4</b> | <b>6,3</b> | <b>71,6</b>          | <b>84,8</b> | <b>330,0</b> | <b>6,0</b> |             |                  |

3

## 4 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |             |            |            | Минеральные вещества |              |              |            | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               | В1, мг     | С, мг       | А, мг      | Е, мг      | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг        | Fe, мг     |             |                  |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ                   | 60           | 1,0              | 3           | 5,0         | 52,7                          | 0          | 15,2        | 0          | 1,3        | 25,3                 | 8,6          | 18,7         | 0,4        | 47          | 2011             |
| СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ                          | 200          | 7,8              | 9,4         | 11,1        | 158,0                         | 0          | 0,5         | 0          | 1,9        | 19,8                 | 10,6         | 66,8         | 0,7        | 113         | 2011             |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ           | 100          | 10,1             | 5,5         | 3,0         | 101,9                         | 0,1        | 1,4         | 0,6        | 2,5        | 39,3                 | 42,5         | 153,6        | 1,0        | 229         | 2011             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                           | 150          | 3,2              | 5,3         | 21,4        | 145,7                         | 0,2        | 10,4        | 0          | 0,2        | 35,0                 | 29,2         | 84,0         | 1,2        | 128         | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                 | 200          | 0                | 0           | 15,5        | 61,9                          | 0          | 0           | 0          | 0          | 8,5                  | 1,8          | 0            | 0          | 349         | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40           | 2,6              | 0,4         | 17          | 81,6                          | 0,1        | 0           | 0          | 0,9        | 7,2                  | 7,6          | 34,8         | 1,6        |             | 2008             |
| БАТОН                                       | 50           | 3,8              | 1,5         | 25,7        | 131                           | 0,1        | 0           | 0          | 0          | 9,5                  | 6,5          | 32,5         | 0,5        |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>800</b>   | <b>28,5</b>      | <b>25,1</b> | <b>98,7</b> | <b>732,8</b>                  | <b>0,5</b> | <b>27,5</b> | <b>0,6</b> | <b>6,8</b> | <b>144,6</b>         | <b>106,8</b> | <b>390,4</b> | <b>5,4</b> |             |                  |

4

## 5 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |             |            |            | Минеральные вещества |             |              |            | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|----------------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               | В1, мг     | С, мг       | А, мг      | Е, мг      | Са, мг               | Mg, мг      | Р, мг        | Fe, мг     |             |                  |
| САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)        | 60           | 1,37             | 0,73         | 8,58          | 40,2                          | 0          | 0           | 0          | 0          | 0                    | 0           | 0            | 0          | к/к         | к/к              |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ                    | 200          | 9,1              | 2,8          | 22,2          | 150,9                         | 0,1        | 10,2        | 0,2        | 0,3        | 29,6                 | 32,8        | 75,6         | 1,2        | 54-11с-2020 | 2020             |
| ПЛОВ  | 200          | 22,5             | 23,3         | 34,7          | 438,5                         | 0,1        | 1,3         | 0,2        | 3,7        | 19,5                 | 45,7        | 231,7        | 3,0        | 265         | 2008             |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЭКСТРАТА                          | 200          | 0                | 0            | 29,3          | 117,1                         | 0          | 0           | 0          | 0          | 13,3                 | 2,1         | 7,4          | 0          | 882         | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40           | 2,6              | 0,4          | 17            | 81,6                          | 0,1        | 0           | 0          | 0,9        | 7,2                  | 7,6         | 34,8         | 1,6        |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>700</b>   | <b>35,57</b>     | <b>27,23</b> | <b>111,78</b> | <b>828,3</b>                  | <b>0,3</b> | <b>11,5</b> | <b>0,4</b> | <b>4,9</b> | <b>69,6</b>          | <b>88,2</b> | <b>349,5</b> | <b>5,8</b> |             |                  |

5

## 6 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |              |            |            | Минеральные вещества |              |              |            | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|--------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг     | С, мг        | А, мг      | Е, мг      | Са, мг               | Mg, мг       | Р, мг        | Fe, мг     |             |                  |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ                             | 60           | 1,3              | 4,4         | 7,1          | 74,0                          | 0          | 3,8          | 0          | 2,0        | 20,5                 | 16,4         | 32,3         | 0,9        | 75          | 2011             |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ                               | 200          | 1,5              | 4,1         | 8,8          | 77,4                          | 0          | 6,8          | 0,2        | 1,9        | 23,7                 | 16,9         | 36,9         | 0,8        | 99          | 2011             |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ          | 100          | 12,6             | 9,2         | 3,8          | 153,3                         | 0,1        | 0,1          | 0          | 2,0        | 79,8                 | 34,9         | 178,8        | 0,8        | 232         | 2011             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                           | 150          | 3,2              | 5,3         | 21,4         | 145,7                         | 0,2        | 10,4         | 0          | 0,2        | 35,0                 | 29,2         | 84,0         | 1,2        | 128         | 2011             |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                 | 200          | 0,7              | 0,3         | 20,2         | 98,1                          | 0          | 80           | 0,2        | 0          | 19,1                 | 4,9          | 3,1          | 0,5        | 388         | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40           | 2,6              | 0,4         | 17           | 81,6                          | 0,1        | 0            | 0          | 0,9        | 7,2                  | 7,6          | 34,8         | 1,6        |             | 2008             |
| БАТОН                                       | 50           | 3,8              | 1,5         | 25,7         | 131                           | 0,1        | 0            | 0          | 0          | 9,5                  | 6,5          | 32,5         | 0,5        |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>800</b>   | <b>25,7</b>      | <b>25,2</b> | <b>104,0</b> | <b>761,1</b>                  | <b>0,5</b> | <b>101,1</b> | <b>0,4</b> | <b>7,0</b> | <b>194,8</b>         | <b>116,4</b> | <b>402,4</b> | <b>6,3</b> |             |                  |

6

## 7 день

| Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |            |            |            | Минеральные вещества |             |              |            | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|------------|------------|------------|----------------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг     | С, мг      | А, мг      | Е, мг      | Са, мг               | Mg, мг      | Р, мг        | Fe, мг     |             |                  |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО | 60           | 1,7              | 3,0         | 3,6          | 48,6                          | 0,1        | 2,7        | 0          | 2,0        | 11,7                 | 11,3        | 32,4         | 0,4        |             | 2011             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ                    | 200          | 2,4              | 2,4         | 15,3         | 92,1                          | 0,1        | 5,3        | 0,2        | 1,5        | 18,5                 | 31,8        | 60,8         | 1,2        | 101         | 2011             |
| КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ                               | 90           | 9,5              | 11,4        | 10,3         | 185,0                         | 0          | 0          | 0          | 1,6        | 16,0                 | 15,1        | 92,8         | 1,4        | 268         | 2011             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ         | 150/5        | 5,6              | 4,7         | 35,9         | 208,5                         | 0,1        | 0          | 0          | 1,2        | 18,6                 | 8,5         | 43,4         | 1,1        | 203         | 2011             |
| СОУС ТОМАТНЫЙ 783                            | 50           | 0,5              | 2,4         | 3,4          | 37,6                          | 0          | 1,0        | 0,1        | 0          | 7,9                  | 5,4         | 9,7          | 0,2        | 783         | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                  | 200          | 0                | 0           | 15,5         | 61,9                          | 0          | 0          | 0          | 0          | 8,5                  | 1,8         | 0            | 0          | 349         | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ  | 40           | 2,6              | 0,4         | 17           | 81,6                          | 0,1        | 0          | 0          | 0,9        | 7,2                  | 7,6         | 34,8         | 1,6        |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>795</b>   | <b>22,3</b>      | <b>24,3</b> | <b>101,0</b> | <b>715,3</b>                  | <b>0,4</b> | <b>9,0</b> | <b>0,3</b> | <b>7,2</b> | <b>88,4</b>          | <b>81,5</b> | <b>273,9</b> | <b>5,9</b> |             |                  |

7

## 8 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |             |            |            | Минеральные вещества |             |              |            | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|----------------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг     | С, мг       | А, мг      | Е, мг      | Са, мг               | Mg, мг      | Р, мг        | Fe, мг     |             |                  |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ           | 60           | 0,5              | 3,0         | 1,7          | 36,7                          | 0          | 1,5         | 0          | 1,3        | 13,7                 | 8,0         | 16,6         | 0,4        | 21          | 2011             |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ                | 200          | 1,5              | 4,0         | 10,0         | 82,5                          | 0          | 6,6         | 0,2        | 1,8        | 33,4                 | 20,2        | 38,3         | 1,1        | 82          | 2011             |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                             | 90           | 8,4              | 7,5         | 12,3         | 151,2                         | 0          | 10,0        | 0          | 0,4        | 30,6                 | 20,7        | 92,1         | 1,5        | 2620        | 2008             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                           | 150          | 3,2              | 5,3         | 21,4         | 145,7                         | 0,2        | 10,4        | 0          | 0,2        | 35,0                 | 29,2        | 84,0         | 1,2        | 128         | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                      | 200          | 0,2              | 0,2         | 23,2         | 95,6                          | 0          | 1,6         | 0          | 0,3        | 19,9                 | 5,9         | 4            | 0,8        | 342         | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40           | 2,6              | 0,4         | 17           | 81,6                          | 0,1        | 0           | 0          | 0,9        | 7,2                  | 7,6         | 34,8         | 1,6        |             | 2008             |
| БАТОН                                       | 50           | 3,8              | 1,5         | 25,7         | 131                           | 0,1        | 0           | 0          | 0          | 9,5                  | 6,5         | 32,5         | 0,5        |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>790</b>   | <b>20,2</b>      | <b>21,9</b> | <b>111,3</b> | <b>724,3</b>                  | <b>0,4</b> | <b>30,1</b> | <b>0,2</b> | <b>4,9</b> | <b>149,3</b>         | <b>98,1</b> | <b>302,3</b> | <b>7,1</b> |             |                  |

8

## 9 день

| Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |             |            |            | Минеральные вещества |             |              |            | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|----------------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               | В1, мг     | С, мг       | А, мг      | Е, мг      | Са, мг               | Mg, мг      | P, мг        | Fe, мг     |             |                  |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ | 60           | 1,1              | 3,7         | 6,4         | 63,3                          | 0          | 4,0         | 0,4        | 1,7        | 11,9                 | 13,6        | 29,5         | 0,5        | 40          | 2011             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ                      | 200          | 3,1              | 4,1         | 17,6        | 118,9                         | 0          | 3,7         | 0,2        | 1,0        | 22,6                 | 16,4        | 47,8         | 0,8        | 108         | 2011             |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ                          | 200          | 16,9             | 37,1        | 13,7        | 458,7                         | 0,3        | 29,0        | 0,1        | 2,3        | 78,0                 | 46,9        | 184,8        | 3,1        | 139-256     | 2011             |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ                | 200          | 1                | 0,2         | 19,6        | 83,4                          | 0          | 1,6         | 0          | 0          | 12,6                 | 7,2         | 12,6         | 2,5        | 389         | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ      | 40           | 2,6              | 0,4         | 17          | 81,6                          | 0,1        | 0           | 0          | 0,9        | 7,2                  | 7,6         | 34,8         | 1,6        |             | 2008             |
| ПЕЧЕНЬЕ  | 20           | 1,5              | 2           | 14,9        | 83,4                          | 0          | 0           | 0          | 0          | 5,8                  | 4           | 18           | 0,4        |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>720</b>   | <b>26,2</b>      | <b>47,5</b> | <b>89,2</b> | <b>889,3</b>                  | <b>0,4</b> | <b>38,3</b> | <b>0,7</b> | <b>5,9</b> | <b>138,1</b>         | <b>95,7</b> | <b>327,5</b> | <b>8,9</b> |             |                  |

9

## 10 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |             |            |            | Минеральные вещества |              |              |            | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               | В1, мг     | С, мг       | А, мг      | Е, мг      | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг        | Fe, мг     |             |                  |
| ИКРА МОРКОВНАЯ                              | 60           | 1,2              | 4,4         | 6,2         | 70,7                          | 0          | 2,9         | 0,9        | 2,2        | 25,7                 | 22,5         | 36,8         | 0,8        | 75          | 2011             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ    | 200          | 6,2              | 5,8         | 14,3        | 135,4                         | 0,1        | 7,2         | 0,2        | 1,1        | 22,3                 | 26,9         | 88,9         | 1,4        | 104         | 2011             |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ          | 100          | 12,7             | 8,9         | 3,8         | 151,3                         | 0,1        | 0,2         | 0          | 2,4        | 71,0                 | 21,2         | 162,3        | 0,6        | 232         | 2011             |
| РИС ОТВАРНОЙ                                | 150          | 3,6              | 5,9         | 38,5        | 222                           | 0          | 0           | 0          | 0,3        | 4,6                  | 24,1         | 73,3         | 0,5        | 304         | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                 | 200          | 0                | 0           | 15,5        | 61,9                          | 0          | 0           | 0          | 0          | 8,5                  | 1,8          | 0            | 0          | 349         | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40           | 2,6              | 0,4         | 17          | 81,6                          | 0,1        | 0           | 0          | 0,9        | 7,2                  | 7,6          | 34,8         | 1,6        |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>750</b>   | <b>26,3</b>      | <b>25,4</b> | <b>95,3</b> | <b>722,9</b>                  | <b>0,3</b> | <b>10,3</b> | <b>1,1</b> | <b>6,9</b> | <b>139,3</b>         | <b>104,1</b> | <b>396,1</b> | <b>4,9</b> |             |                  |

10

## 11 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |             |            |            | Минеральные вещества |              |              |            | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               | В1, мг     | С, мг       | А, мг      | Е, мг      | Са, мг               | Mg, мг       | Р, мг        | Fe, мг     |             |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ                     | 60           | 2,8              | 5,7         | 4,2         | 79,8                          | 0          | 2,0         | 0          | 1,4        | 95,7                 | 12,8         | 63,9         | 0,7        | 50          | 2011             |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ                   | 200          | 1,5              | 4,1         | 8,3         | 75,9                          | 0          | 6,4         | 0,2        | 1,9        | 25,7                 | 15,6         | 33,7         | 0,7        | 98          | 2011             |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ                  | 90           | 25,4             | 28,0        | 14,5        | 409,8                         | 0,1        | 1,0         | 0,1        | 0,4        | 49,3                 | 33,2         | 243,3        | 2,6        | 294         | 2011             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                           | 150          | 3,2              | 5,3         | 21,4        | 145,7                         | 0,2        | 10,4        | 0          | 0,2        | 35,0                 | 29,2         | 84,0         | 1,2        | 128         | 2011             |
| СОУС ТОМАТНЫЙ 783                           | 50           | 0,5              | 2,4         | 3,4         | 37,6                          | 0          | 1,0         | 0,1        | 0          | 7,9                  | 5,4          | 9,7          | 0,2        | 783         | 2008             |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЭКСТРАТА                          | 200          | 0                | 0           | 29,3        | 117,1                         | 0          | 0           | 0          | 0          | 13,3                 | 2,1          | 7,4          | 0          | 882         | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40           | 2,6              | 0,4         | 17          | 81,6                          | 0,1        | 0           | 0          | 0,9        | 7,2                  | 7,6          | 34,8         | 1,6        |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>790</b>   | <b>36,0</b>      | <b>45,9</b> | <b>98,1</b> | <b>947,5</b>                  | <b>0,4</b> | <b>20,8</b> | <b>0,4</b> | <b>4,8</b> | <b>234,1</b>         | <b>105,9</b> | <b>476,8</b> | <b>7,0</b> |             |                  |

11

## 12 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |             |            |            | Минеральные вещества |              |              |            | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               | В1, мг     | С, мг       | А, мг      | Е, мг      | Са, мг               | Mg, мг       | Р, мг        | Fe, мг     |             |                  |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ           | 60           | 0,5              | 3,0         | 1,7         | 36,7                          | 0          | 1,5         | 0          | 1,3        | 13,7                 | 8,0          | 16,6         | 0,4        | 21          | 2011             |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ                               | 200          | 1,5              | 4,1         | 8,8         | 77,4                          | 0          | 6,8         | 0,2        | 1,9        | 23,7                 | 16,9         | 36,9         | 0,8        | 99          | 2011             |
| РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ      | 200          | 12,1             | 6,1         | 19,6        | 184,0                         | 0,2        | 7,8         | 0          | 0,5        | 36,5                 | 54,2         | 197,6        | 1,7        | 502         | 2008             |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ           | 200          | 1                | 0,2         | 19,6        | 83,4                          | 0          | 1,6         | 0          | 0          | 12,6                 | 7,2          | 12,6         | 2,5        | 389         | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40           | 2,6              | 0,4         | 17          | 81,6                          | 0,1        | 0           | 0          | 0,9        | 7,2                  | 7,6          | 34,8         | 1,6        |             | 2008             |
| БАТОН                                       | 50           | 3,8              | 1,5         | 25,7        | 131                           | 0,1        | 0           | 0          | 0          | 9,5                  | 6,5          | 32,5         | 0,5        |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>750</b>   | <b>21,5</b>      | <b>15,3</b> | <b>92,4</b> | <b>594,1</b>                  | <b>0,4</b> | <b>17,7</b> | <b>0,2</b> | <b>4,6</b> | <b>103,2</b>         | <b>100,4</b> | <b>331,0</b> | <b>7,5</b> |             |                  |

12