

Утверждаю.

Директор школы-интерната



Т.С. Фролова

Приказ № 59 от 15.03.2021 г.



## Примерное десятидневное меню

для обучающихся

**ОГКОУ «Ивановская школа-интернат № 3»**

**ДЕНЬ 1 (7-11 лет)**

| № рецепта      | Наименование приёмов и блюд   | Брутто, г | Нетто, г  | Химический состав |              |              |              |             |             |             |            |              |              |             |
|----------------|---|-----------|-----------|-------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------|--------------|--------------|-------------|
|                |   |           |           | Белки             | Жиры         | Углеводы     | Калорийность | Витамин В1  | Витамин С   | Витамин А   | Са         | Р            | Mg           | Fe          |
| <b>Завтрак</b> |   |           |           |                   |              |              |              |             |             |             |            |              |              |             |
| 221            | <b>Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом (300/9)</b> |           |           | <b>6,45</b>       | <b>9,0</b>   | <b>41,6</b>  | <b>279,0</b> |             |             |             |            |              |              |             |
|                | - крупа овсяная "Геркулес"  | 54,2      |           |                   |              |              |              | 0.29        |             |             | 34.6       | 218.4        | 85.9         | 2.3         |
|                | - молоко 3,2% жирности витаминизированное                                   | 250       |           |                   |              |              |              | 0.098       | 3.2         | 0.05        | 296.3      | 222.2        | 34.5         | 0.15        |
|                | - сахарный песок  | 9         |           |                   |              |              |              |             |             |             | 0.18       |              |              | 0.027       |
|                | - масло сливочное   | 9         |           |                   |              |              |              |             |             | 0.03        | 1.98       | 1.71         | 0.27         | 0.018       |
|                | - сыр твёрдый   | <b>20</b> | <b>20</b> | <b>6.24</b>       | <b>6.36</b>  |              | <b>84.0</b>  | 0.0048      | 0.67        | 0.087       | 249.6      | 130.6        | 13.4         | 0.26        |
|                | - масло сливочное   | <b>10</b> | <b>10</b> | <b>0.05</b>       | <b>8.25</b>  | <b>0.08</b>  | <b>74.8</b>  |             |             | 0.038       | 2.2        | 1.9          | 0.3          | 0.02        |
|                | <b>хлеб витамин. пшеничный</b>  | <b>75</b> |           | <b>8.7</b>        | <b>1.5</b>   | <b>38.7</b>  | <b>209</b>   | 0.25        |             |             | 33         | 234          | 66           | 4.4         |
| 433            | <b>Напиток кофейный на молоке (200)</b>                                     |           |           | <b>2.8</b>        | <b>3.2</b>   | <b>14.8</b>  | <b>100</b>   |             |             |             |            |              |              |             |
|                | - напиток кофейный зерновой   | 2         | 2         |                   |              |              |              | 0,005       |             |             | 11,74      | 15,84        | 16,0         |             |
|                | - молоко 3,2%   | 100       |           |                   |              |              |              | 0,03        | 1,0         | 0,02        | 121,0      | 91,0         | 14,0         | 0,06        |
|                | - вода  | 100       |           |                   |              |              |              |             |             |             | 4,5        | 0,003        | 1,0          |             |
|                | - сахар песок   | 5         |           |                   |              |              |              |             |             |             | 0,2        |              |              | 0,03        |
|                | <b>Итого:</b>   |           |           | <b>24.24</b>      | <b>27.81</b> | <b>95.13</b> | <b>746.8</b> | <b>0.68</b> | <b>4.87</b> | <b>0.23</b> | <b>754</b> | <b>915.7</b> | <b>231.3</b> | <b>7.27</b> |
| <b>Обед</b>    |   |           |           |                   |              |              |              |             |             |             |            |              |              |             |
| 66             | <b>Салат рыбный с капустой морской (80)</b>                                 |           |           | <b>5.7</b>        | <b>4.3</b>   | <b>3.4</b>   | <b>75.2</b>  |             |             |             |            |              |              |             |
|                | - филе рыбы   | 20        | 16        |                   |              |              |              | 0.017       | 0.29        | 0.007       | 6.4        | 38.4         | 8.8          | 0.13        |

|            |   |      |      |             |             |             |              |        |       |       |      |       |      |       |
|------------|---|------|------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------|-------|-------|------|-------|------|-------|
|            | - капуста морская   | 13.6 | 13.6 |             |             |             |              | 0.0024 | 0.19  |       | 5.3  | 5.74  | 8.29 | 0.1   |
|            | - огурцы свежие   | 11.2 | 10.4 |             |             |             |              | 0.0064 | 1.04  |       | 2.39 | 4.3   | 1.45 | 0.064 |
|            | - картофель отварной                                      | 20.8 | 13.6 |             |             |             |              | 0.076  | 2.72  |       | 1.36 | 7.89  | 3.13 | 0.12  |
|            | - соль  | 0,2  | 0,2  |             |             |             |              |        |       |       | 0,73 |       | 0,04 | 0,006 |
|            | - масло растительное                                      | 5    | 5    |             |             |             |              |        |       |       |      |       |      |       |
|            | - лук   | 6,4  | 4,8  |             |             |             |              | 0,024  | 0,48  |       | 1,49 | 2,78  | 0,67 |       |
|            | - яйца  | 1/10 | 4,8  |             |             |             |              | 0,0032 | 0,008 | 0,012 | 2,64 | 9,22  | 0,57 | 0,12  |
|            | - салат зелёный   | 8,8  | 6,4  |             |             |             |              | 0,0016 | 0,96  |       | 4,93 | 2,18  | 2,56 | 0,04  |
| <b>115</b> | <b>Суп картофельный с горошком консервированным (300)</b> |      |      | <b>7,2</b>  | <b>5,1</b>  | <b>25,8</b> | <b>177</b>   |        |       |       |      |       |      |       |
|            | - картофель   | 60   | 60   |             |             |             |              | 0,072  | 12,0  |       | 6,0  | 34,8  | 13,8 |       |
|            | - соль йодированная                                       | 0,3  | 0,3  |             |             |             |              |        |       |       | 1,1  |       | 0,06 |       |
|            | - горошек консервированный                                | 46,2 | 46,2 |             |             |             |              | 0,051  | 4,62  |       | 9,24 | 28,65 | 9,69 |       |
|            | - лук репчатый  | 10   | 8    |             |             |             |              | 0,006  | 0,12  |       | 3,72 | 6,96  | 1,68 |       |
|            | - чеснок  | 2    | 2    |             |             |             |              |        |       |       |      |       |      |       |
|            | - морковь   | 15,0 | 12,0 |             |             |             |              | 0,007  | 0,6   |       | 6,12 | 6,6   | 4,56 |       |
|            | - петрушка  | 3,9  | 3,0  |             |             |             |              | 0,012  | 4,2   |       | 7,34 | 2,76  | 2,54 |       |
|            | - бульон  | 195  | 195  |             |             |             |              | 0,012  |       |       | 10,5 | 69,24 | 2,1  |       |
|            | - масло сливочное   | 3    | 3    |             |             |             |              |        |       |       |      |       |      |       |
|            | - специи  | 2    | 2    |             |             |             |              |        |       |       |      |       |      |       |
| <b>349</b> | <b>Биточки из курицы (100)</b>                            |      |      | <b>14,3</b> | <b>13,5</b> | <b>8,1</b>  | <b>215</b>   |        |       |       |      |       |      |       |
|            | - кура  | 90   | 74   |             |             |             |              | 0,09   |       | 0,04  | 14,0 | 160   | 19   | 1,3   |
|            | - хлеб пшеничный  | 18   | 18   |             |             |             |              | 0,045  |       |       | 5,94 | 42,12 | 11,9 | 0,79  |
|            | - молоко или вода   | 31,2 | 31,2 |             |             |             |              | 0,01   | 0,34  | 0,005 | 31,2 | 23,4  | 3,64 | 1,56  |
|            | - соль  | 1    | 1    |             |             |             |              |        |       |       | 3,68 |       | 0,22 | 0,03  |
|            | - яйцо  | 1/10 | 1/10 |             |             |             |              |        |       |       |      |       |      |       |
| <b>362</b> | <b>Пюре картофельное (180)</b>                            |      |      | <b>6,84</b> | <b>8,1</b>  | <b>17,3</b> | <b>167,4</b> |        |       |       |      |       |      |       |

|                |  |        |       |              |             |              |              |              |              |              |              |              |              |              |
|----------------|--|--------|-------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
|                | - картофель                                | 190    | 149,4 |              |             |              |              | 0,17         | 29,8         |              | 14,9         | 86,6         | 34,36        | 1,34         |
|                | - молоко                                   | 40     | 40    |              |             |              |              | 0,008        | 0,27         | 0,054        | 32,67        | 24,57        | 3,78         | 0,054        |
|                | - масло сливочное                          | 6      | 6     |              |             |              |              |              |              | 0,085        | 1,98         | 1,71         | 0,27         | 0,018        |
|                | - соль йодированная                        | 0,72   | 0,72  |              |             |              |              |              |              |              | 2,52         |              | 0,14         | 0,021        |
| <b>412</b>     | <b>Компот из кураги (200)</b>              |        |       | <b>0,4</b>   | <b>0,2</b>  | <b>21,4</b>  | <b>90</b>    |              |              |              |              |              |              |              |
|                | - курага                                   | 15     | 15    |              |             |              |              | 0,05         | 2            |              | 80,0         | 123          | 52,5         | 1,6          |
|                | - сахар                                    | 10     | 10    |              |             |              |              |              |              |              | 0,2          |              |              | 0,03         |
|                | - вода                                     | 210    | 210   |              |             |              |              |              |              |              | 9,45         | 0,001        | 2,1          |              |
|                | <b>Хлеб ржаной</b>                         | 80     | 80    | <b>6,1</b>   | <b>1,2</b>  | <b>40,9</b>  | <b>206</b>   | 0,16         |              |              | 29           | 130          | 42           | 3,6          |
|                | <b>Итого:</b>                              |        |       | <b>40,54</b> | <b>32,4</b> | <b>116,9</b> | <b>930,6</b> | <b>0,763</b> | <b>55,02</b> | <b>0,211</b> | <b>296,0</b> | <b>712,8</b> | <b>220,2</b> | <b>12,03</b> |
| <b>Полдник</b> |  |        |       |              |             |              |              |              |              |              |              |              |              |              |
| 501            | <b>Булочка сдобная (80)</b>                |        |       | <b>8,4</b>   | <b>5,5</b>  | <b>49,5</b>  | <b>281</b>   |              |              |              |              |              |              |              |
|                | - мука в/с                                 | 23     | 23    |              |             |              |              | 0,08         |              |              | 8,3          | 41,4         | 15,8         | 0,43         |
|                | - мука на подпыл                           | 2      | 2     |              |             |              |              | 0,004        |              |              | 0,4          | 2,4          | 0,8          | 0,03         |
|                | - сахар                                    | 2      | 2     |              |             |              |              |              |              |              | 0,08         |              |              | 0,012        |
|                | - яйца куриные                             | 1/8 шт | 10,0  |              |             |              |              | 0,006        |              |              | 5,5          | 21,4         | 0,12         | 0,25         |
|                | - дрожжи                                   | 0,7    | 0,7   |              |             |              |              | 0,012        |              |              | 0,58         | 8,8          | 1,0          | 0,07         |
|                | - соль йодированная                        | 0,2    | 0,2   |              |             |              |              |              |              |              | 0,92         |              | 0,04         |              |
|                | - ванилин                                  | 0,05   | 0,05  |              |             |              |              |              |              |              | 1,36         |              | 0,002        |              |
|                | - масло растительное                       | 6      | 6     |              |             |              |              |              |              |              |              |              |              |              |
|                | Сок абрикосовый                            | 200    | 200   | <b>1,4</b>   |             | <b>13,8</b>  | <b>62</b>    | 0,02         | 8,0          |              | 28           | 26           | 8            | 2,6          |
|                |  |        |       |              |             |              |              |              |              |              |              |              |              |              |
|                | Апельсин                                   | 200    |       | 1,35         | 0,3         | 12,15        | 60,0         | 0,06         | 90,0         |              | 51           | 34,5         | 19,5         | 0,45         |
|                | <b>Итого:</b>                              |        |       | <b>11,15</b> | <b>5,8</b>  | <b>75,45</b> | <b>403,0</b> | <b>0,194</b> | <b>98,0</b>  | <b>0,014</b> | <b>103,4</b> | <b>145,4</b> | <b>48,47</b> | <b>4,09</b>  |
|                | <b>Ужин</b>                                |        |       |              |             |              |              |              |              |              |              |              |              |              |
| 44             | <b>Салат из свежих огурцов и помидоров</b> |        |       | <b>1,36</b>  | <b>8,24</b> | <b>10,48</b> | <b>121,6</b> |              |              |              |              |              |              |              |

|           |  |      |      |             |              |             |              |        |       |       |      |       |       |       |
|-----------|--|------|------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------|-------|-------|------|-------|-------|-------|
|           | - помидоры                                 | 42,3 | 42,3 |             |              |             |              | 0,072  | 12,16 |       | 6,08 | 33,44 | 14,0  | 0,54  |
|           | - огурцы                                   | 24   | 24   |             |              |             |              |        |       |       |      |       |       |       |
|           | - лук зелёный или репчатый                 | 12   | 12   |             |              |             |              | 0,007  | 1,2   |       | 6,12 | 6,96  | 1,68  | 0,096 |
|           | - масло растительное                       | 8    | 8    |             |              |             |              |        |       |       |      |       |       |       |
|           | - соль поваренная                          | 0,2  | 0,2  |             |              |             |              |        |       |       | 0,73 |       | 0,04  | 0,006 |
|           | <b>Яйцо варёное (40)</b>                   | 1 шт |      | <b>12,7</b> | <b>11,5</b>  | <b>0,7</b>  | <b>157</b>   | 0,028  | 0,076 | 0,1   | 22   | 76,8  | 4,8   | 1,0   |
|           |  |      |      |             |              |             |              |        |       |       |      |       |       |       |
| 298       | <b>Бифстроганов из мяса отварного (80)</b> |      |      | <b>12,0</b> | <b>14,72</b> | <b>4,72</b> | <b>202,4</b> |        |       |       |      |       |       |       |
|           | - говядина                                 | 110  | 60   |             |              |             |              | 0,072  |       |       | 6,48 | 136,7 | 17,44 | 1,74  |
|           | Масса мяса отварного                       |      | 60   |             |              |             |              |        |       |       |      |       |       |       |
|           | - морковь                                  | 4,8  | 4    |             |              |             |              | 0,024  | 0,2   |       | 2,0  | 2,16  | 1,52  | 0,032 |
|           | - соль йодированная                        | 0,4  | 0,4  |             |              |             |              |        |       |       | 1,47 |       | 0,08  | 0,014 |
|           | - молоко 3/2% жирности                     | 48   | 48   |             |              |             |              | 0,014  | 0,38  | 0,072 | 46,4 | 34,8  | 5,36  | 0,022 |
|           | - мука пшеничная                           | 0,5  | 0,5  |             |              |             |              | 0,008  |       |       | 0,72 | 3,7   | 1,36  | 0,038 |
|           | - сметана 10%                              | 5    | 5    |             |              |             |              | 0,009  | 0,016 | 0,026 | 6,16 | 4,32  | 0,58  | 0,004 |
|           | Масса соуса                                |      | 44,8 |             |              |             |              |        |       |       |      |       |       |       |
|           | - масло сливочное                          | 2    | 2    |             |              |             |              | 0,01   |       | 0,021 | 1,1  | 0,9   | 0,15  | 0,01  |
|           |  |      |      |             |              |             |              |        |       |       |      |       |       |       |
| 369<br>№3 | <b>Капуста тушеная</b>                     |      |      | <b>3,24</b> | <b>5,04</b>  | <b>7,74</b> | <b>90</b>    |        |       |       |      |       |       |       |
|           | - капуста                                  | 170  | 170  |             |              |             |              | 0,063  | 92,7  |       | 38,9 | 63,8  | 32,9  | 1,23  |
|           | - масло растительное                       | 9    | 9    |             |              |             |              |        |       |       |      |       |       |       |
|           | - морковь                                  | 4,5  | 3,6  |             |              |             |              | 0,002  | 0,18  |       | 1,84 | 1,98  | 1,37  | 0,027 |
|           | - лук репчатый                             | 8,64 | 7,2  |             |              |             |              | 0,0036 | 0,72  |       | 2,23 | 4,18  | 1,00  | 0,058 |
|           | - томат пюре                               | 10   | 10   |             |              |             |              | 0,0054 | 2,81  |       | 2,16 |       | 7,56  | 0,22  |
|           | - соль                                     | 0,45 | 0,45 |             |              |             |              |        |       |       | 1,66 |       | 0,09  | 0,013 |

|                |                                |      |      |              |              |              |               |             |              |              |               |               |              |              |
|----------------|--------------------------------|------|------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
|                |                                |      |      |              |              |              |               |             |              |              |               |               |              |              |
|                | <b>Чай с сахаром (200)</b>     |      |      | <b>0,2</b>   | <b>0,06</b>  | <b>10,0</b>  | <b>42,0</b>   |             |              |              |               |               |              |              |
|                | - чай                          | 1,0  | 1,0  |              |              |              |               | 0,002       | 0,28         |              | 13,86         | 23,1          | 12,32        | 2,29         |
|                | - сахар                        | 10,0 | 10,0 |              |              |              |               |             |              |              | 0,2           |               |              |              |
|                | <b>Хлеб витамин. пшеничный</b> | 75   |      | <b>8,7</b>   | <b>1,5</b>   | <b>38,7</b>  | <b>209</b>    | 0,25        |              |              | 33            | 234           | 66           | 4,4          |
|                |                                |      |      |              |              |              |               |             |              |              |               |               |              |              |
|                | <b>Итого:</b>                  |      |      | <b>38,2</b>  | <b>32,5</b>  | <b>72,34</b> | <b>822</b>    | <b>0,57</b> | <b>110,7</b> | <b>0,219</b> | <b>252,72</b> | <b>629,9</b>  | <b>168,2</b> | <b>11,8</b>  |
|                | <b>Ужин 2</b>                  |      |      |              |              |              |               |             |              |              |               |               |              |              |
|                | Йогурт 1,5%                    | 150  |      | 9,5          | 2,85         | 16,2         | 133,0         | 0,06        | 1,14         | 0,02         | 235,6         | 180,5         | 28,5         | 0,19         |
|                |                                |      |      |              |              |              |               |             |              |              |               |               |              |              |
|                | <b>Итого:</b>                  |      |      | <b>10,1</b>  | <b>3,45</b>  | <b>30,9</b>  | <b>212,5</b>  | <b>0,10</b> | <b>25,89</b> | <b>0,02</b>  | <b>259,6</b>  | <b>197</b>    | <b>42</b>    | <b>3,49</b>  |
|                | <b>ИТОГО ЗА СУТКИ:</b>         |      |      | <b>124,2</b> | <b>101,9</b> | <b>380,7</b> | <b>3114,9</b> | <b>2,31</b> | <b>294,5</b> | <b>0,69</b>  | <b>1665,7</b> | <b>2600,8</b> | <b>710,2</b> | <b>38,68</b> |
| <b>* 147,5</b> |                                |      |      |              |              |              |               |             |              |              |               |               |              |              |

**ДЕНЬ 2 (7-11 лет)**

| №<br>рецепта   | Наименование приёмов и блюд                   | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав |              |              |              |              |             |              |              |              |              |             |
|----------------|---|-----------|----------|-------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
|                |   |           |          | Белки             | Жиры         | Углеводы     | Калорийность | Витамин В1   | Витамин С   | Витамин А    | Са           | Р            | Mg           | Fe          |
| <b>Завтрак</b> |   |           |          |                   |              |              |              |              |             |              |              |              |              |             |
| 228            | <b>Каша пшеничная вязкая молочная (300/9)</b> |           |          | <b>6,45</b>       | <b>9,0</b>   | <b>41,55</b> | <b>279</b>   |              |             |              |              |              |              |             |
|                | - пшено                                       | 50        | 50       |                   |              |              |              | 0,3          |             |              | 20,3         | 147,7        | 62,3         | 2,02        |
|                | - молоко                                      | 250       | 250      |                   |              |              |              | 0,096        | 3,12        | 0,048        | 288          | 210          | 28,8         | 0,14        |
|                | - сахар                                       | 9         | 9        |                   |              |              |              |              |             |              | 0,18         |              |              | 0,03        |
|                | - соль йодированная                           | 0,75      | 0,75     |                   |              |              |              |              |             |              | 2,76         |              | 0,15         | 0,021       |
|                | - масло сливочное                             | 9         | 9        |                   |              |              |              |              |             | 0,03         | 1,98         | 1,71         | 0,27         | 0,018       |
|                | <b>Какао с молоком (200)</b>                  |           |          | <b>4,0</b>        | <b>4,0</b>   | <b>16,0</b>  | <b>116</b>   |              |             |              |              |              |              |             |
|                | - какао                                       | 2,5       | 2,5      |                   |              |              |              | 0,05         |             |              | 0,9          | 38,5         | 4,5          | 0,74        |
|                | - молоко                                      | 100       | 100      |                   |              |              |              | 0,03         | 1,0         | 0,02         | 121,0        | 91,0         | 14           | 0,06        |
|                | - сахар                                       | 5         | 5        |                   |              |              |              |              |             |              | 0,2          |              |              | 0,03        |
|                | - масло сливочное                             | 10        | 10       | <b>0,05</b>       | <b>8,25</b>  | <b>0,08</b>  | <b>74,8</b>  |              |             | 0,038        | 2,2          | 1,9          | 0,3          | 0,02        |
|                | <b>Хлеб витамин. пшеничный</b>                | 75        |          | <b>8,7</b>        | <b>1,5</b>   | <b>38,7</b>  | <b>209</b>   | 0,25         |             |              | 33           | 234          | 66           | 4,4         |
|                |   |           |          |                   |              |              |              |              |             |              |              |              |              |             |
|                | <b>Итого:</b>                                 |           |          | <b>19,2</b>       | <b>22,75</b> | <b>96,33</b> | <b>678,8</b> | <b>0,726</b> | <b>4,12</b> | <b>0,136</b> | <b>470,5</b> | <b>751,8</b> | <b>176,3</b> | <b>7,48</b> |
| <b>Обед</b>    |   |           |          |                   |              |              |              |              |             |              |              |              |              |             |
| 51             | <b>Салат из моркови с яблоками</b>            |           | 80       | <b>2,4</b>        | <b>0,8</b>   | <b>13,3</b>  | <b>70,4</b>  |              |             |              |              |              |              |             |
|                | - морковь свежая                              | 60        | 55,2     |                   |              |              |              | 0,032        | 2,76        |              | 28,15        | 30,32        | 20,96        | 0,38        |
|                | - яблоки свежие                               | 23        | 16       |                   |              |              |              | 0,048        | 2,65        |              | 2,56         | 1,76         | 0,96         | 0,35        |
|                | - йогурт                                      | 10        | 10       |                   |              |              |              | 0,0024       | 0,048       |              | 9,92         | 7,6          | 1,2          | 0,008       |







**ДЕНЬ 3 (7-11 лет)**

| №<br>рецепта   | Наименование приёмов и блюд                                 | Брутто, г | Нетто, г  | Химический состав |              |              |               |              |             |             |              |              |              |             |
|----------------|---|-----------|-----------|-------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
|                |   |           |           | Белки             | Жиры         | Углеводы     | Калорийность  | Витамин В1   | Витамин С   | Витамин А   | Са           | Р            | Mg           | Fe          |
| <b>Завтрак</b> |   |           |           |                   |              |              |               |              |             |             |              |              |              |             |
| 269            | <b>Суфле творожное паровое со сметанным соусом (180/20)</b> |           |           | <b>26,1</b>       | <b>18,7</b>  | <b>26,1</b>  | <b>378</b>    |              |             |             |              |              |              |             |
|                | - творог  | 120       | 120       |                   |              |              |               | 0,045        | 0,64        | 0,063       | 209,9        | 281,5        | 29,43        | 0,64        |
|                | - манка   | 7,6       | 7,6       |                   |              |              |               | 0,024        |             |             | 3,02         | 14,5         | 5,54         | 0,15        |
|                | - молоко 3,2% жирности                                      | 40        | 40        |                   |              |              |               | 0,011        | 0,36        | 0,007       | 43,6         | 32,8         | 5,04         | 0,022       |
|                | - яйца  | 1/4 шт    | 18        |                   |              |              |               | 0,013        |             | 0,06        | 9,9          | 38,7         | 2,2          | 0,45        |
|                | - сахар   | 10        | 10        |                   |              |              |               |              |             |             | 0,22         |              |              | 0,032       |
|                | - соль йодированная   | 0,45      | 0,45      |                   |              |              |               |              |             |             | 1,6          |              | 0,27         | 0,013       |
|                | Соус сметанный (рецепт 387)                                 | 20        | 20        |                   |              |              |               | 0,008        | 0,07        | 0,038       | 19,8         | 34,6         | 1,98         | 0,014       |
|                | <b>Напиток кофейный на молоке (200)</b>                     |           |           | <b>2,8</b>        | <b>3,2</b>   | <b>14,8</b>  | <b>100</b>    |              |             |             |              |              |              |             |
|                | - напиток кофейный зерновой                                 | 3,3       | 3,3       |                   |              |              |               | 0,005        |             |             | 11,74        | 15,84        | 16,0         |             |
|                | - молоко 3,2%   | 100       | 100       |                   |              |              |               | 0,03         | 1,0         | 0,02        | 121,0        | 91,0         | 14,0         | 0,06        |
|                | - вода  | 100       | 100       |                   |              |              |               |              |             |             | 4,5          | 0,003        | 1,0          |             |
|                | - сахар песок   | 5         | 5         |                   |              |              |               |              |             |             | 0,2          |              |              | 0,03        |
|                | <b>Хлеб витамин. пшеничный</b>                              | <b>75</b> | <b>75</b> | <b>8,7</b>        | <b>1,5</b>   | <b>38,7</b>  | <b>209</b>    | 0,25         |             |             | 33           | 234          | 66           | 4,4         |
|                | - масло сливочное   | 10        | 10        | 0,05              | 8,25         | 0,08         | 74,8          |              |             | 0,038       | 2,2          | 1,9          | 0,3          | 0,02        |
|                | <b>Итого:</b>   |           |           | <b>49,65</b>      | <b>51,65</b> | <b>79,68</b> | <b>1011,8</b> | <b>0,385</b> | <b>2,07</b> | <b>0,24</b> | <b>478,9</b> | <b>825,0</b> | <b>151,9</b> | <b>7,64</b> |
| <b>Обед</b>    |   |           |           |                   |              |              |               |              |             |             |              |              |              |             |
|                | <b>Салат «степной» (80)</b>                                 |           |           | <b>1,2</b>        | <b>8,2</b>   | <b>6,2</b>   | <b>103,2</b>  |              |             |             |              |              |              |             |
|                | - картофель   | 20        | 15        |                   |              |              |               | 0,024        | 4,16        |             | 2,08         | 12,0         | 0,39         | 0,18        |

|            |                                     |       |       |             |             |              |              |        |      |       |       |       |       |       |
|------------|-------------------------------------|-------|-------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------|------|-------|-------|-------|-------|-------|
|            | - морковь свежая                    | 20    | 15    |             |             |              |              | 0,008  | 0,95 |       | 8,64  | 9,28  | 6,44  | 0,118 |
|            | - огурцы соленые                    | 17,04 | 13,6  |             |             |              |              | 0,0024 | 0,68 |       | 3,36  | 2,72  | 1,36  | 0,082 |
|            | - лук репчатый                      | 15    | 12    |             |             |              |              | 0,0064 | 1,28 |       | 3,92  | 7,36  | 1,76  | 0,102 |
|            | - горошек зеленый                   | 13,6  | 8,8   |             |             |              |              | 0,008  | 0,88 |       | 1,76  | 5,44  | 1,76  | 0,056 |
|            | - масло растительное                | 8     | 8     |             |             |              |              |        |      |       |       |       |       |       |
|            |                                     |       |       |             |             |              |              |        |      |       |       |       |       |       |
| <b>109</b> | <b>Суп овощной (300)</b>            |       |       | <b>3,0</b>  | <b>6,0</b>  | <b>9,9</b>   | <b>105</b>   |        |      |       |       |       |       |       |
|            | - капуста б/к                       | 30    | 24    |             |             |              |              | 0,072  | 10,8 |       | 11,52 | 7,44  | 3,84  | 0,144 |
|            | - картофель                         | 80,4  | 60    |             |             |              |              | 0,072  | 12,0 |       | 6,0   | 34,8  | 19,8  | 0,54  |
|            | - морковь                           | 15,0  | 12,0  |             |             |              |              | 0,007  | 0,6  |       | 6,12  | 6,6   | 4,56  | 0,084 |
|            | - лук репчатый                      | 10    | 8     |             |             |              |              | 0,03   | 6,0  |       | 3,72  | 6,96  | 1,68  | 0,096 |
|            | - чеснок                            | 2     | 2     |             |             |              |              |        |      |       |       |       |       |       |
|            | - горошек консервированный          | 13,8  | 9,0   |             |             |              |              | 0,096  | 0,9  |       | 1,8   | 5,52  | 1,8   | 0,063 |
|            | - масло сливочное                   | 2     | 2     |             |             |              |              |        |      | 0,23  | 1,2   | 1,14  | 0,18  | 0,012 |
|            | - вода                              | 225   | 225   |             |             |              |              |        |      |       |       |       |       |       |
|            | - соль йодированная                 | 0,3   | 0,3   |             |             |              |              |        |      |       | 0,02  |       | 0,06  | 0,008 |
|            | - специи                            | 2     | 2     |             |             |              |              |        |      |       |       |       |       |       |
| <b>282</b> | <b>Котлеты рыбные паровые (100)</b> |       |       | <b>12,9</b> | <b>3,2</b>  | <b>6,5</b>   | <b>103</b>   |        |      |       |       |       |       |       |
|            | - филе минтая                       | 80    | 60    |             |             |              |              | 0,09   | 1,44 | 0,008 | 3,2   | 192   | 44    | 0,64  |
|            | - хлеб пшеничный                    | 15    | 15    |             |             |              |              | 0,037  |      |       | 4,95  | 35,1  | 9,9   | 0,66  |
|            | - вода                              | 19    | 19    |             |             |              |              |        |      |       | 0,85  |       | 0,19  |       |
|            | - яйца куриные                      | 1/10  | 4     |             |             |              |              | 0,003  |      | 0,1   | 2,2   | 7,68  | 0,48  | 0,1   |
|            | - соль                              | 0,5   | 0,5   |             |             |              |              |        |      |       | 1,84  |       | 0,1   | 0,014 |
| <b>371</b> | <b>Картофель отварной (180)</b>     |       |       | <b>3,78</b> | <b>5,94</b> | <b>30,42</b> | <b>190,8</b> |        |      |       |       |       |       |       |
|            | - картофель                         | 190   | 175,4 |             |             |              |              | 0,18   | 37,1 |       | 18,54 | 107,5 | 42,57 | 1,62  |
|            | - масло сливочное                   | 5     | 5     |             |             |              |              | 0,0007 |      | 0,028 | 1,72  | 2,16  | 0,036 | 0,14  |

|            |                                     |           |           |              |              |              |              |              |             |             |              |              |              |             |
|------------|-------------------------------------|-----------|-----------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
|            | - соль йодированная                 | 0,72      | 0,72      |              |              |              |              |              |             |             | 2,61         |              | 0,16         | 0,013       |
| <b>409</b> | <b>Компот из свежих яблок (200)</b> |           |           | <b>0,2</b>   | <b>0,2</b>   | <b>17,8</b>  | <b>74,0</b>  |              |             |             |              |              |              |             |
|            | - яблоки свежие                     | 68,2      | 60        |              |              |              |              | 0,01         | 9,6         |             | 9,6          | 6,6          | 5,4          | 1,32        |
|            | - вода                              | 152       | 152       |              |              |              |              |              |             |             | 6,84         | 0,004        | 1,52         |             |
|            | - сахар                             | 10        | 10        |              |              |              |              |              |             |             | 0,24         |              |              | 0,036       |
|            | <b>Хлеб ржаной</b>                  | <b>80</b> | <b>80</b> | <b>6,1</b>   | <b>1,2</b>   | <b>40,9</b>  | <b>206</b>   | 0,16         |             |             | 29           | 130          | 42           | 3,6         |
|            | <b>Итого:</b>                       |           |           | <b>27,18</b> | <b>24,74</b> | <b>111,7</b> | <b>782,0</b> | <b>0,827</b> | <b>86,4</b> | <b>0,29</b> | <b>144,2</b> | <b>655,9</b> | <b>192,3</b> | <b>9,64</b> |

#### Полдник

|  |                        |            |            |            |            |             |             |              |             |              |              |              |             |             |
|--|------------------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|
|  | <b>Плюшка (80)</b>     |            |            | <b>5,5</b> | <b>2,3</b> | <b>57,0</b> | <b>271</b>  |              |             |              |              |              |             |             |
|  | - мука                 | 23         | 23         |            |            |             |             | 0,083        |             |              | 8,89         | 42,28        | 7,9         | 0,59        |
|  | - мак                  | 2          | 2          |            |            |             |             |              |             |              |              |              |             |             |
|  | - сахар песок          | 2          | 2          |            |            |             |             |              |             |              | 0,068        |              |             | 0,01        |
|  | - дрожжи               | 0,7        | 0,7        |            |            |             |             | 0,009        |             |              | 0,4          | 6,0          | 0,77        | 0,05        |
|  | - соль йодированная    | 0,25       | 0,25       |            |            |             |             |              |             |              | 0,92         |              | 0,05        | 0,007       |
|  | - молоко               | 23,4       | 23,4       |            |            |             |             | 0,009        | 0,12        | 0,005        | 28,08        | 21,06        | 3,27        | 0,014       |
|  | - мука на подпыл       | 2,3        | 2,3        |            |            |             |             | 0,004        |             |              | 0,41         | 1,98         | 0,37        | 0,03        |
|  | <b>Мандарины</b>       | <b>200</b> |            | <b>0,8</b> | <b>0,3</b> | <b>8,1</b>  | <b>40,0</b> | 0,03         | 38,0        |              | 35           | 17           | 11          | 0,1         |
|  | <b>Сок абрикосовый</b> | <b>200</b> | <b>200</b> | <b>1,4</b> |            | <b>13,8</b> | <b>62,0</b> | 0,02         | 8,0         |              | 28           | 26           | 8           | 2,6         |
|  | <b>Итого:</b>          |            |            | <b>7,7</b> | <b>2,6</b> | <b>78,9</b> | <b>373</b>  | <b>0,165</b> | <b>46,3</b> | <b>0,011</b> | <b>106,2</b> | <b>118,5</b> | <b>33,4</b> | <b>3,97</b> |

#### Ужин

|            |                                     |      |      |             |             |            |              |       |     |       |      |       |      |      |
|------------|-------------------------------------|------|------|-------------|-------------|------------|--------------|-------|-----|-------|------|-------|------|------|
| <b>71</b>  | <b>Салат из свежих помидоров 80</b> |      |      | <b>1,2</b>  | <b>12,7</b> | <b>3,5</b> | <b>133,6</b> |       |     |       |      |       |      |      |
|            | - помидор                           | 43,3 | 36,8 |             |             |            |              | 0,022 | 9,2 |       | 5,15 | 9,57  | 7,36 | 0,33 |
|            | - лук репчатый                      | 10   | 8    |             |             |            |              | 0,008 | 1,6 |       | 4,96 | 9,28  | 2,24 | 0,13 |
|            | - масло растительное                | 12   | 12   |             |             |            |              |       |     |       |      |       |      |      |
| <b>254</b> | <b>Омлет с сыром (200)</b>          |      |      | <b>15,3</b> | <b>13,7</b> | <b>2,9</b> | <b>194,4</b> |       |     |       |      |       |      |      |
|            | - яйца куриные                      | 117  | 117  |             |             |            |              | 0,081 |     | 0,293 | 64,3 | 224,6 | 14,0 | 2,27 |

|                        |                                |            |      |              |              |              |              |              |              |              |               |              |              |              |
|------------------------|--------------------------------|------------|------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
|                        | - молоко                       | 50         | 50   |              |              |              |              | 0,018        | 0,58         | 0,009        | 54,0          | 40,5         | 6,9          | 0,027        |
|                        | - соль йодированная            | 0,45       | 0,45 |              |              |              |              |              |              |              | 1,66          |              | 0,09         | 0,013        |
|                        | - сыр твердый                  | 20         | 20   |              |              |              |              | 0,009        | 0,38         | 0,06         | 234           | 126          | 11,7         | 0,26         |
|                        | - масло сливочное              | 7          | 7    |              |              |              |              | 0,0007       |              | 0,029        | 1,73          | 2,2          | 0,036        | 0,014        |
|                        | - масло сливочное              | 5          | 5    |              |              |              |              | 0,0005       |              | 0,022        | 1,29          | 1,62         | 0,027        | 0,011        |
| <b>341</b>             | <b>Птица отварная (100)</b>    |            |      | <b>13,8</b>  | <b>11,9</b>  | <b>0,4</b>   | <b>135</b>   |              |              |              |               |              |              |              |
|                        | - цыплята бройлер              | 130        | 95   |              |              |              |              | 0,08         |              | 0,04         | 16,1          | 151,2        | 20,2         | 1,31         |
|                        | - лук репчатый                 | 4          | 3    |              |              |              |              | 0,0008       | 0,24         |              | 0,74          | 1,38         | 0,34         | 0,019        |
|                        | - петрушка                     | 4          | 3    |              |              |              |              | 0,0024       | 0,21         |              | 2,06          | 1,97         | 0,98         | 0,017        |
|                        | Соль йодированная              | 1          | 1    |              |              |              |              |              |              |              | 2,94          |              | 0,22         | 0,023        |
|                        | <b>Капуста тушеная</b>         |            |      |              |              |              |              |              |              |              |               |              |              |              |
|                        | Капуста                        | 160        | 140  |              |              |              |              |              |              |              |               |              |              |              |
|                        | Морковь                        | 20         | 15   |              |              |              |              |              |              |              |               |              |              |              |
|                        | Лук репчатый                   | 10         | 8    |              |              |              |              |              |              |              |               |              |              |              |
|                        | Томатная паста                 | 10         | 10   |              |              |              |              |              |              |              |               |              |              |              |
|                        | Масло сливочное                | 4          | 4    |              |              |              |              |              |              |              |               |              |              |              |
|                        | <b>Хлеб витамин. пшеничный</b> | <b>75</b>  |      | <b>8,7</b>   | <b>1,5</b>   | <b>38,7</b>  | <b>209</b>   | <b>0,25</b>  |              |              | <b>33</b>     | <b>234</b>   | <b>66</b>    | <b>4,4</b>   |
|                        | <b>Чай с сахаром (200)</b>     |            |      | <b>0,2</b>   | <b>0,06</b>  | <b>10,0</b>  | <b>42,0</b>  |              |              |              |               |              |              |              |
|                        | - чай                          | 1,0        | 1,0  |              |              |              |              | 0,02         | 0,28         |              | 13,3          | 23,1         | 12,3         | 2,29         |
|                        | Сахар                          | 5          | 5    |              |              |              |              |              |              |              | 0,2           |              |              |              |
|                        | <b>Итого:</b>                  |            |      | <b>39,2</b>  | <b>39,86</b> | <b>55,5</b>  | <b>714</b>   | <b>0,49</b>  | <b>12,49</b> | <b>0,453</b> | <b>435,4</b>  | <b>825,4</b> | <b>142,3</b> | <b>11,1</b>  |
|                        | <b>Ужин 2</b>                  |            |      |              |              |              |              |              |              |              |               |              |              |              |
|                        | <b>Йогурт</b>                  | <b>150</b> | 150  | <b>9,5</b>   | <b>2,85</b>  | <b>16,2</b>  | <b>133,0</b> | 0,06         | 1,14         | 0,02         | 235,6         | 180,5        | 28,5         | 0,19         |
|                        | <b>Итого:</b>                  |            |      | <b>10,04</b> | <b>3,25</b>  | <b>29,03</b> | <b>189,7</b> | <b>0,074</b> | <b>7,89</b>  | <b>0,02</b>  | <b>261,2</b>  | <b>202,1</b> | <b>44,7</b>  | <b>3,29</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА СУТКИ:</b> |                                |            |      | <b>133,7</b> | <b>122,1</b> | <b>354,8</b> | <b>3070</b>  | <b>1,94</b>  | <b>155,1</b> | <b>1,01</b>  | <b>1425,9</b> | <b>2626</b>  | <b>564,6</b> | <b>35,64</b> |

\* 77,5

**ДЕНЬ 4 (7-11 лет)**

| № рецепта      | Наименование приёмов и блюд                             | Брутто, г | Нетто, г  | Химический состав |              |              |              |              |             |              |              |              |              |             |
|----------------|---|-----------|-----------|-------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
|                |   |           |           | Белки             | Жиры         | Углеводы     | Калорийность | Витамин В1   | Витамин С   | Витамин А    | Са           | Р            | Mg           | Fe          |
| <b>Завтрак</b> |   |           |           |                   |              |              |              |              |             |              |              |              |              |             |
| <b>221</b>     | <b>Каша гречневая вязкая на молоке с маслом (300/9)</b> |           |           | <b>6,45</b>       | <b>9,0</b>   | <b>41,55</b> | <b>279,0</b> |              |             |              |              |              |              |             |
|                | - крупа гречневая                                       | 60        | 60        |                   |              |              |              | 0,3          | -           | -            | 15,0         | 223,5        | 150,0        | 5,0         |
|                | - молоко 3,2% жирности витаминизированное               | 250       | 250       |                   |              |              |              | 0,096        | 3,12        | 0,048        | 288          | 210          | 28,8         | 0,14        |
|                | - сахарный песок  | 9         | 9         |                   |              |              |              |              |             |              | 0,18         |              |              | 0,027       |
|                | - масло сливочное                                       | 9         | 9         |                   |              |              |              |              |             | 0,3          | 1,98         | 1,71         | 0,27         | 0,018       |
|                | - соль йодированная                                     | 0,75      | 0,75      |                   |              |              |              |              |             |              | 2,7          |              | 0,15         | 0,021       |
|                | <b>Какао с молоком (200)</b>                            |           |           | <b>4,0</b>        | <b>4,0</b>   | <b>16,0</b>  | <b>116</b>   |              |             |              |              |              |              |             |
|                | - какао   | 2,5       | 2,5       |                   |              |              |              | 0,05         |             |              | 0,9          | 38,5         | 4,5          | 0,74        |
|                | - молоко  | 100       | 100       |                   |              |              |              | 0,03         | 1,0         | 0,02         | 121,0        | 91,0         | 14           | 0,06        |
|                | - сахар   | 5         | 5         |                   |              |              |              |              |             |              | 0,2          |              |              | 0,03        |
|                | - масло сливочное                                       | 10        | 10        | <b>0,05</b>       | <b>8,25</b>  | <b>0,08</b>  | <b>74,8</b>  |              |             | 0,038        | 2,2          | 1,9          | 0,3          | 0,02        |
|                | <b>Хлеб витамин. пшеничный</b>                          | <b>75</b> |           | <b>8,7</b>        | <b>1,5</b>   | <b>38,7</b>  | <b>209</b>   | 0,25         |             |              | 33           | 234          | 66           | 4,4         |
|                | <b>Яйцо вареное</b>                                     |           | <b>40</b> | <b>12,7</b>       | <b>11,5</b>  | <b>0,7</b>   | <b>157</b>   | 0,028        | 0,076       | 0,1          | 22           | 76,8         | 4,8          | 1,0         |
|                | <b>Итого:</b>   |           |           | <b>37,45</b>      | <b>42,05</b> | <b>98,38</b> | <b>928,8</b> | <b>0,723</b> | <b>3,59</b> | <b>0,188</b> | <b>527,4</b> | <b>881,6</b> | <b>194,9</b> | <b>8,81</b> |
| <b>Обед</b>    |   |           |           |                   |              |              |              |              |             |              |              |              |              |             |
| <b>38</b>      | <b>Салат из помидоров и огурцов свежих (80)</b>         |           |           | <b>0,8</b>        | <b>10,2</b>  | <b>2,2</b>   | <b>103,2</b> |              |             |              |              |              |              |             |
|                | - помидоры свежие                                       | 42,3      | 36        |                   |              |              |              | 0,022        | 8,96        |              | 5,04         | 9,36         | 7,2          | 0,58        |
|                | - огурцы свежие   | 24        | 19,2      |                   |              |              |              | 0,007        | 1,92        |              | 4,42         | 8,06         | 2,69         | 0,11        |

|            |                                  |      |      |              |              |              |              |        |      |       |       |       |       |       |
|------------|----------------------------------|------|------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------|------|-------|-------|-------|-------|-------|
|            | - лук репчатый                   | 10   | 8    |              |              |              |              | 0,004  | 0,08 |       | 2,5   | 4,64  | 1,12  | 0,06  |
|            | - масло растительное             | 9,6  | 9,6  |              |              |              |              |        |      |       |       |       |       |       |
|            | - соль йодированная              | 0,2  | 0,2  |              |              |              |              |        |      |       | 0,74  |       | 0,04  | 0,005 |
| <b>119</b> | <b>Уха ростовская (300)</b>      |      |      | <b>8,1</b>   | <b>3,0</b>   | <b>13,5</b>  | <b>114</b>   |        |      |       |       |       |       |       |
|            | - филе судака                    | 40,8 | 37,5 |              |              |              |              | 0,002  | 0,9  | 0,009 | 8,1   | 58,2  | 6,3   | 0,24  |
|            | - картофель                      | 90   | 75,0 |              |              |              |              | 0,9    | 15   |       | 7,5   | 43,5  | 17,2  | 0,67  |
|            | - петрушка                       | 7,5  | 7,5  |              |              |              |              | 0,003  | 9,0  |       | 14,7  | 5,7   | 5,1   | 0,05  |
|            | - лук репчатый                   | 10   | 8    |              |              |              |              | 0,004  | 0,9  |       | 2,7   | 5,2   | 1,2   | 0,07  |
|            | - чеснок                         | 2    | 2    |              |              |              |              |        |      |       |       |       |       |       |
|            | - вода                           | 330  | 330  |              |              |              |              | 0,001  |      |       | 1,08  |       | 0,06  |       |
|            | - соль йодированная              | 0,3  | 0,3  |              |              |              |              |        |      |       | 1,08  |       | 0,18  | 0,008 |
|            | - специи                         | 2    | 2    |              |              |              |              |        |      |       |       |       |       |       |
| <b>307</b> | <b>Котлеты из говядины (100)</b> |      |      | <b>15,06</b> | <b>10,31</b> | <b>13,23</b> | <b>211,4</b> |        |      |       |       |       |       |       |
|            | - говядина                       | 120  | 90   |              |              |              |              | 0,41   |      |       | 6,57  | 138,8 | 16,22 | 1,99  |
|            | - хлеб пшеничный                 | 18   | 18   |              |              |              |              | 0,045  |      |       | 5,93  | 42,05 | 12,39 | 0,79  |
|            | - молоко или вода                | 28,8 | 28,8 |              |              |              |              | 0,009  | 0,32 | 0,004 | 20,38 | 21,83 | 3,35  | 0,14  |
|            | - сухари панировочные            | 10   | 10   |              |              |              |              | 0,03   |      |       | 5,3   | 27,1  | 8,0   | 0,68  |
|            | - соль                           | 0,5  | 0,5  |              |              |              |              |        |      |       | 1,84  |       | 0,1   | 0,014 |
| <b>170</b> | <b>Капуста тушеная (200)</b>     |      |      | <b>3,24</b>  | <b>5,94</b>  | <b>8,1</b>   | <b>129,6</b> |        |      |       |       |       |       |       |
|            | - капуста свежая                 | 170  | 150  |              |              |              |              | 0,054  | 81,0 |       | 86,4  | 57,6  | 28,8  | 1,08  |
|            | - масло сливочное                | 4    | 4    |              |              |              |              |        |      | 0,034 | 1,98  | 1,71  | 0,27  | 0,016 |
|            | - морковь                        | 20   | 15   |              |              |              |              | 0,009  | 0,9  |       | 9,18  | 9,54  | 6,84  | 0,13  |
|            | - петрушка                       | 6,3  | 4,5  |              |              |              |              | 0,0018 | 1,57 |       | 11,03 | 3,69  | 3,83  | 0,031 |
|            | - лук репчатый                   | 10   | 8    |              |              |              |              | 0,0072 | 1,44 |       | 4,46  | 8,35  | 2,02  | 0,12  |
|            | - томат пюре                     | 10   | 10   |              |              |              |              | 0,0045 | 2,34 |       | 1,9   | 6,3   | 2,7   |       |
|            | - соль йодированная              | 0,45 | 0,45 |              |              |              |              |        |      |       | 1,52  |       | 0,09  | 0,012 |

|            |                               |           |           |             |              |              |              |             |              |              |              |              |              |             |
|------------|-------------------------------|-----------|-----------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
|            | - вода                        | 54        | 54        |             |              |              |              |             |              |              | 2,43         | 0,002        | 0,54         |             |
| <b>412</b> | <b>Компот из кураги (200)</b> |           |           | <b>0,4</b>  | <b>0,2</b>   | <b>21,4</b>  | <b>90</b>    |             |              |              |              |              |              |             |
|            | - курага                      | 15        | 25        |             |              |              |              | 0,05        | 2            |              | 80,0         | 123          | 52,5         | 1,6         |
|            | - сахар                       | 10        | 10        |             |              |              |              |             |              |              | 0,2          |              |              | 0,03        |
|            | - вода                        | 210       | 210       |             |              |              |              |             |              |              | 9,45         | 0,001        | 2,1          |             |
|            | <b>Хлеб ржаной</b>            | <b>80</b> | <b>80</b> | <b>6,1</b>  | <b>1,2</b>   | <b>40,9</b>  | <b>206</b>   | 0,16        |              |              | 29           | 130          | 42           | 3,6         |
|            | <b>Итого:</b>                 |           |           | <b>33,7</b> | <b>30,85</b> | <b>99,33</b> | <b>854,2</b> | <b>1,73</b> | <b>127,2</b> | <b>0,076</b> | <b>331,1</b> | <b>711,2</b> | <b>225,0</b> | <b>12,1</b> |

**Полдник**

|  |                                      |          |          |             |             |             |            |              |              |              |              |              |             |             |
|--|--------------------------------------|----------|----------|-------------|-------------|-------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|
|  | <b>Ватрушка с творогом (100)</b>     |          |          | <b>12,1</b> | <b>3,0</b>  | <b>33,0</b> | <b>207</b> |              |              |              |              |              |             |             |
|  | - мука пшеничная                     | 23       | 23       |             |             |             |            | 0,085        |              |              | 9,0          | 43           | 8           | 0,6         |
|  | - молоко                             | 20,1     | 20,1     |             |             |             |            | 0,008        | 0,26         | 0,004        | 24           | 18           | 2,8         | 0,012       |
|  | - сахар                              | 2        | 2        |             |             |             |            |              |              |              | 0,054        |              |             | 0,008       |
|  | - яйца                               | 1/10     | 3,1      |             |             |             |            | 0,002        |              | 0,008        | 1,7          | 5,95         | 0,37        | 0,077       |
|  | - дрожжи                             | 0,7      | 0,7      |             |             |             |            | 0,009        |              |              | 0,4          | 6,0          | 0,77        | 0,05        |
|  | - соль                               | 0,25     | 0,25     |             |             |             |            |              |              |              | 0,92         |              | 0,05        | 0,007       |
|  | - мука на подпыл                     | 2,3      | 2,3      |             |             |             |            | 0,004        |              |              | 0,41         | 1,98         | 0,37        | 0,03        |
|  | - ванилин                            | 0,05     | 0,05     |             |             |             |            |              |              |              |              |              |             |             |
|  | Фарш творожный:                      |          | 40       |             |             |             |            |              |              |              |              |              |             |             |
|  | - творог                             | 20       | 20       |             |             |             |            | 0,014        | 0,18         | 0,036        | 54,3         | 78,19        | 8,33        | 0,18        |
|  | - яйца                               | 1/10     | 1,6      |             |             |             |            | 0,001        |              | 0,004        | 0,9          | 3,0          | 0,19        | 0,039       |
|  | - сахар                              | 2        | 2        |             |             |             |            |              |              |              | 0,04         |              |             | 0,006       |
|  | <b>Чай с сахаром и лимоном (200)</b> |          |          | <b>1,6</b>  | <b>1,6</b>  | <b>12,4</b> | <b>70</b>  |              |              |              |              |              |             |             |
|  | - чай                                | <b>1</b> | <b>1</b> |             |             |             |            | 0,002        | 0,28         |              | 13,86        | 23,1         | 12,36       |             |
|  | - лимон                              | 8        | 7        |             |             |             |            | 0,003        | 2,31         |              | 2,8          | 1,54         | 0,64        | 0,04        |
|  | - вода                               | 200      | 200      |             |             |             |            |              |              |              | 4,5          |              | 1,0         |             |
|  | - сахар                              | 5        | 5        |             |             |             |            |              |              |              | 0,2          |              |             |             |
|  | <b>Итого:</b>                        |          |          | <b>12,9</b> | <b>3,66</b> | <b>57,7</b> | <b>316</b> | <b>0,173</b> | <b>25,78</b> | <b>0,061</b> | <b>137,6</b> | <b>197,9</b> | <b>48,4</b> | <b>4,35</b> |

|            |                                       |            |      |              |              |              |              |              |              |              |               |              |              |              |
|------------|---------------------------------------|------------|------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
|            | <b>Ужин</b>                           |            |      |              |              |              |              |              |              |              |               |              |              |              |
|            | <b>Салат из моркови с изюмом (80)</b> |            |      | <b>2,16</b>  | <b>3,04</b>  | <b>7,52</b>  | <b>66,4</b>  |              |              |              |               |              |              |              |
|            | - морковь                             | 60         | 48   |              |              |              |              | 0,032        | 2,92         |              | 29,8          | 32,1         | 22,2         | 0,039        |
|            | - изюм                                | 5,7        | 5,6  |              |              |              |              | 0,008        |              |              | 4,48          | 7,22         | 2,32         | 0,18         |
|            | - соус салатный                       | 10,4       | 10,4 |              |              |              |              |              |              |              |               |              |              |              |
| <b>294</b> | <b>Жаркое по-домашнему (230)</b>      |            |      | <b>18,5</b>  | <b>23</b>    | <b>24,25</b> | <b>365</b>   |              |              |              |               |              |              |              |
|            | - говядина                            | 100        |      |              |              |              |              | 0,09         |              |              | 13,95         | 291,4        | 39,1         | 4,18         |
|            | <b>Масса мяса отварного</b>           |            | 80   |              |              |              |              |              |              |              |               |              |              |              |
|            | - картофель                           | 190        | 110  |              |              |              |              | 0,22         | 38,0         |              | 19,0          | 104,5        | 43,7         | 1,70         |
|            | - лук репчатый                        | 20         | 15   |              |              |              |              | 0,012        | 0,25         |              | 7,15          | 14,5         | 3,5          | 0,2          |
|            | - масло сливочное                     | 2,5        | 2,5  |              |              |              |              | 0,0016       |              | 0,05         | 3,0           | 3,75         | 0,063        | 0,025        |
|            | - томат пюре                          | 10         | 10   |              |              |              |              | 0,006        | 3,25         |              | 2,5           | 8,75         |              | 0,25         |
|            | - соль                                | 2,5        | 2,5  |              |              |              |              |              |              |              | 9,2           |              | 0,55         | 0,072        |
|            | Масса мяса тушеного                   | 80         | 80   |              |              |              |              |              |              |              |               |              |              |              |
|            | Масса овощей                          | 175        | 175  |              |              |              |              |              |              |              |               |              |              |              |
|            | <b>Сок персиковый (200)</b>           |            |      | <b>0,6</b>   |              | <b>34,0</b>  | <b>132</b>   | 0,04         | 12,0         |              | 10,0          |              | 8,0          | 1,8          |
|            | <b>Хлеб витамин. Пшеничный</b>        | <b>75</b>  |      | <b>8,7</b>   | <b>1,5</b>   | <b>38,7</b>  | <b>209</b>   | 0,25         |              |              | 33            | 234          | 66           | 4,4          |
|            | <b>Итого:</b>                         |            |      | <b>29,96</b> | <b>27,54</b> | <b>104,5</b> | <b>772,4</b> | <b>0,659</b> | <b>56,4</b>  | <b>0,05</b>  | <b>132,8</b>  | <b>696,2</b> | <b>180,4</b> | <b>12,86</b> |
|            | <b>Ужин 2</b>                         |            |      |              |              |              |              |              |              |              |               |              |              |              |
|            | <b>Йогурт</b>                         | <b>150</b> | 150  | <b>9,5</b>   | <b>2,85</b>  | <b>16,2</b>  | <b>133,0</b> | 0,06         | 1,14         | 0,02         | 235,6         | 180,5        | 28,5         | 0,19         |
|            | <b>Итого:</b>                         |            |      | <b>8,8</b>   | <b>5,1</b>   | <b>17,35</b> | <b>159</b>   | <b>0,12</b>  | <b>90,9</b>  | <b>0,03</b>  | <b>234</b>    | <b>178,5</b> | <b>42</b>    | <b>0,8</b>   |
|            | <b>ИТОГО ЗА СУТКИ:</b>                |            |      | <b>122,8</b> | <b>109,2</b> | <b>377,3</b> | <b>3030</b>  | <b>3,4</b>   | <b>303,9</b> | <b>0,405</b> | <b>1362,8</b> | <b>2665</b>  | <b>690,7</b> | <b>38,92</b> |

\* 150

**ДЕНЬ 5 (7-11 лет)**

| № рецепта      | Наименование приёмов и блюд                       | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав |              |              |              |              |             |              |              |              |              |             |
|----------------|---|-----------|----------|-------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
|                |   |           |          | Белки             | Жиры         | Углеводы     | Калорийность | Витамин В1   | Витамин С   | Витамин А    | Са           | Р            | Mg           | Fe          |
| <b>Завтрак</b> |   |           |          |                   |              |              |              |              |             |              |              |              |              |             |
| <b>251</b>     | <b>Лапшевник с творогом (180)</b>                 |           |          | <b>15,5</b>       | <b>13,9</b>  | <b>31,5</b>  | <b>327,6</b> |              |             |              |              |              |              |             |
|                | - вермишель                                       | 43,2      | 43,2     |                   |              |              |              | 0,072        |             |              | 8,21         | 37,58        | 6,92         | 0,69        |
|                | - соль  | 0,45      | 0,45     |                   |              |              |              |              |             |              | 1,66         |              | 0,09         | 0,013       |
|                | - творог  | 68        | 68       |                   |              |              |              | 0,023        | 0,29        | 0,059        | 89,1         | 128,3        | 13,66        | 0,297       |
|                | - яйца  | 1/4       | 7,2      |                   |              |              |              | 0,005        |             | 0,018        | 3,96         | 13,82        | 0,86         | 0,18        |
|                | - сахар   | 5         | 5        |                   |              |              |              |              |             |              | 0,11         |              |              | 0,016       |
|                | - сухари  | 3,6       | 3,6      |                   |              |              |              | 0,016        |             |              | 1,91         | 9,76         | 2,88         | 0,24        |
|                | с маслом сливочным                                | 7,2       | 7,2      |                   |              |              |              | 0,0007       |             | 0,029        | 1,73         | 2,16         | 0,036        | 0,014       |
|                | - сыр твёрдый                                     | 20        | 20       | <b>6,24</b>       | <b>6,36</b>  |              | <b>84,0</b>  | 0,0048       | 0,67        | 0,087        | 249,6        | 130,6        | 13,4         | 0,26        |
|                | - масло сливочное                                 | 10        | 10       | <b>0,05</b>       | <b>8,25</b>  | <b>0,08</b>  | <b>74,8</b>  |              |             | 0,038        | 2,2          | 1,9          | 0,3          | 0,02        |
|                | <b>Хлеб витамин. Пшеничный</b>                    | <b>75</b> |          | <b>8,7</b>        | <b>1,5</b>   | <b>38,7</b>  | <b>209</b>   | 0,25         |             |              | 33           | 234          | 66           | 4,4         |
| <b>433</b>     | <b>Напиток кофейный на молоке (200)</b>           |           |          | <b>2,8</b>        | <b>3,2</b>   | <b>14,8</b>  | <b>100</b>   |              |             |              |              |              |              |             |
|                | - напиток кофейный зерновой                       | 3,3       | 3,3      |                   |              |              |              | 0,005        |             |              | 11,74        | 15,84        | 16,0         |             |
|                | - молоко 3,2%                                     | 100       | 100      |                   |              |              |              | 0,03         | 1,0         | 0,02         | 121,0        | 91,0         | 14,0         | 0,06        |
|                | - вода  | 100       | 100      |                   |              |              |              |              |             |              | 4,5          | 0,003        | 1,0          |             |
|                | - сахар песок                                     | 5         | 5        |                   |              |              |              |              |             |              | 0,2          |              |              | 0,03        |
|                | <b>Итого:</b>                                     |           |          | <b>33,29</b>      | <b>33,21</b> | <b>85,08</b> | <b>795,4</b> | <b>0,408</b> | <b>1,99</b> | <b>0,269</b> | <b>534,6</b> | <b>669,4</b> | <b>135,7</b> | <b>6,23</b> |
| <b>Обед</b>    |   |           |          |                   |              |              |              |              |             |              |              |              |              |             |
| <b>62</b>      | <b>Салат из картофеля с морской капустой (80)</b> |           |          | <b>1,44</b>       | <b>5,6</b>   | <b>8,96</b>  | <b>92</b>    |              |             |              |              |              |              |             |
|                | - картофель                                       | 57,6      | 41,6     |                   |              |              |              | 0,048        | 8,32        |              | 4,16         | 24,13        | 9,57         | 0,37        |

|            |                                     |      |      |             |             |             |              |        |       |       |       |       |       |       |
|------------|-------------------------------------|------|------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|            | - капуста морская                   | 10,4 | 10,4 |             |             |             |              | 0,0024 | 0,14  |       | 4,06  | 4,37  | 6,34  | 0,57  |
|            | - свекла отварная                   | 14,4 | 14,4 |             |             |             |              | 0,0032 | 1,44  |       | 5,33  | 6,19  | 3,17  | 0,2   |
|            | - морковь отварная                  | 5,6  | 4,8  |             |             |             |              | 0,0024 | 0,24  |       | 2,95  | 2,64  | 1,82  | 0,014 |
|            | - лук репчатый                      | 6,4  | 5,6  |             |             |             |              | 0,0032 | 0,36  |       | 1,74  | 3,25  | 0,78  | 0,042 |
|            | - петрушка                          | 3,2  | 2,7  |             |             |             |              | 0,0008 | 2,88  |       | 4,7   | 1,82  | 1,63  | 0,017 |
|            | - масло растительное                | 5,6  | 5,6  |             |             |             |              |        |       |       | 0,73  |       | 0,04  | 0,005 |
|            | - соль                              | 0,2  | 0,2  |             |             |             |              |        |       |       |       |       |       |       |
| <b>84</b>  | <b>Суп перловый с овощами (300)</b> |      |      | <b>2,4</b>  | <b>4,05</b> | <b>14,6</b> | <b>105,7</b> |        |       |       |       |       |       |       |
|            | - крупа перловая                    | 12   | 12   |             |             |             |              | 0,005  |       |       | 0,06  | 38,3  | 4,8   | 0,21  |
|            | - картофель                         | 43,8 | 33   |             |             |             |              | 0,039  | 6,0   |       | 3,3   | 19,13 | 7,59  | 0,29  |
|            | - морковь                           | 10   | 8    |             |             |             |              | 0,045  | 0,9   |       | 2,79  | 5,22  | 1,25  | 0,07  |
|            | - петрушка                          | 4,2  | 3    |             |             |             |              | 0,0015 | 4,5   |       | 7,35  | 2,85  | 2,55  | 0,057 |
|            | - лук репчатый                      | 7    | 6    |             |             |             |              | 0,003  | 0,6   |       | 1,86  | 3,48  | 0,84  | 0,045 |
|            | - чеснок                            | 2    | 2    |             |             |             |              |        |       |       |       |       |       |       |
|            | - томаты                            | 14,4 | 10,4 |             |             |             |              | 0,007  | 3,0   |       | 1,68  | 3,12  | 2,4   | 0,108 |
|            | - масло растительное                | 3,0  | 3,0  |             |             |             |              |        |       |       |       |       |       |       |
|            | - соль                              | 0,3  | 0,3  |             |             |             |              |        |       |       | 1,125 |       | 0,066 | 0,009 |
|            | - бульон                            | 270  | 270  |             |             |             |              | 0,015  |       |       | 7,86  | 51,9  | 1,56  |       |
|            | - сметана                           | 6    | 6    |             |             |             |              | 0,0019 | 0,019 | 0,009 | 5,15  | 3,6   | 0,48  | 0,012 |
|            | - специи                            | 2    | 2    |             |             |             |              |        |       |       |       |       |       |       |
| <b>272</b> | <b>Рыба (хек) припущенная (80)</b>  |      |      | <b>16,0</b> | <b>2,2</b>  | <b>0,4</b>  | <b>84</b>    |        |       |       |       |       |       |       |
|            | - филе хека                         | 80   | 70   |             |             |             |              | 0,146  | 3,9   | 0,012 | 36,6  | 292,8 | 42,7  | 0,85  |
|            | - лук репчатый                      | 2,5  | 2    |             |             |             |              | 0,001  | 0,2   |       | 0,62  | 1,16  | 0,28  | 0,016 |
|            | - петрушка                          | 3    | 3    |             |             |             |              | 0,002  | 1,05  |       | 1,71  | 2,19  | 0,66  | 0,021 |
|            | - соль                              | 0,5  | 0,5  |             |             |             |              |        |       |       | 1,84  |       | 0,1   | 0,014 |
| <b>362</b> | <b>Пюре картофельное (180)</b>      |      |      | <b>6,84</b> | <b>8,1</b>  | <b>17,3</b> | <b>167,4</b> |        |       |       |       |       |       |       |

|                          |   |            |           |              |              |              |              |              |             |              |              |              |              |             |
|--------------------------|---|------------|-----------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
|                          | - картофель   | 190        | 148       |              |              |              |              | 0,17         | 29,9        |              | 14,9         | 86,6         | 34,36        | 1,34        |
|                          | - молоко  | 40         | 40        |              |              |              |              | 0,008        | 0,27        | 0,05         | 32,7         | 24,6         | 3,78         | 0,054       |
|                          | - масло сливочное                                   | 4          | 4         |              |              |              |              |              |             | 0,085        | 1,98         | 1,71         | 0,27         | 0,018       |
|                          | - соль йодированная                                 | 0,72       | 0,72      |              |              |              |              |              |             |              | 2,52         |              | 0,14         | 0,021       |
| <b>419</b>               | <b>Кисель из сухофруктов (200)</b>                  |            |           | <b>1,6</b>   | <b>0,2</b>   | <b>40,0</b>  | <b>166</b>   |              |             |              |              |              |              |             |
|                          | - сухофрукты  | 15         | 15        |              |              |              |              | 0,028        | 1,12        |              | 44,8         | 40,88        | 29,4         | 0,89        |
|                          | - крахмал   | 6          | 6         |              |              |              |              |              |             |              | 2,4          | 4,62         |              |             |
|                          | - сахар   | 10         | 10        |              |              |              |              |              |             |              | 0,24         |              |              | 0,036       |
|                          | <b>Хлеб ржаной</b>                                  | <b>80</b>  | <b>80</b> | <b>6,1</b>   | <b>1,2</b>   | <b>40,9</b>  | <b>206</b>   | 0,16         |             |              | 29           | 130          | 42           | 3,6         |
|                          | <b>Итого:</b>                                       |            |           | <b>34,38</b> | <b>21,35</b> | <b>122,2</b> | <b>821,1</b> | <b>0,692</b> | <b>64,8</b> | <b>0,156</b> | <b>224,2</b> | <b>754,6</b> | <b>198,6</b> | <b>8,87</b> |
| <b>Полдник</b>           |   |            |           |              |              |              |              |              |             |              |              |              |              |             |
|                          | <b>Пряники</b>                                      |            | 25        | 2,4          | 1,4          | 38,85        | 175          | 0,04         |             |              | 4,5          | 20,5         |              | 0,3         |
|                          | <b>Сок яблочный</b>                                 | 200        | 200       | <b>0,84</b>  |              | <b>20,06</b> | <b>79,59</b> | 0,02         | 8,0         |              | 24           | 22           |              | 0,6         |
|                          | <b>Апельсин</b>                                     | <b>200</b> |           | <b>1,3</b>   | <b>0,3</b>   | <b>12,1</b>  | <b>60,0</b>  | 0,06         | 90,0        |              | 51,0         | 34,5         | 19,5         | 0,45        |
|                          | <b>Итого:</b>                                       |            |           | <b>4,53</b>  | <b>1,7</b>   | <b>71,01</b> | <b>314,6</b> | <b>0,12</b>  | <b>98,0</b> |              | <b>79,5</b>  | <b>77,0</b>  | <b>19,5</b>  | <b>1,35</b> |
| <b>Ужин 1</b>            |   |            |           |              |              |              |              |              |             |              |              |              |              |             |
| <b>45</b><br><b>Р.З.</b> | <b>Салат из капусты с растительным маслом (100)</b> |            |           | <b>1,2</b>   | <b>8,08</b>  | <b>6,08</b>  | <b>101,6</b> |              |             |              |              |              |              |             |
|                          | - капуста   | <b>100</b> | <b>85</b> |              |              |              |              | 0,024        | 44,9        |              | 48,0         | 30,96        | 16,0         | 0,6         |
|                          | - морковь свежая                                    | 10         | 8,0       |              |              |              |              | 0,0056       | 0,4         |              | 4,08         | 4,24         | 3,04         | 0,056       |
|                          | - лук зеленый                                       | 10         | 8,0       |              |              |              |              | 0,0016       | 2,4         |              | 8,0          | 2,08         | 1,44         | 0,064       |
|                          | - масло растительное                                | 8,0        | 8,0       |              |              |              |              |              |             |              |              |              |              |             |
|                          | - кислота лимонная (2% р-р)                         | 5,4        | 5,4       |              |              |              |              |              |             |              |              |              |              |             |
| <b>352</b>               | <b>Котлеты рубленые из птицы (80/5)</b>             |            |           | <b>9,6</b>   | <b>10,3</b>  | <b>10,56</b> | <b>178,4</b> |              |             |              |              |              |              |             |
|                          | - куры  | 80         | 60        |              |              |              |              | 0,04         |             | 0,04         | 10,85        | 114,0        | 12,6         | 1,08        |
|                          | - хлеб пшеничный                                    | 14,4       | 14,4      |              |              |              |              | 0,016        |             |              | 3,74         | 11,9         | 5,04         | 0,63        |
|                          | - молоко  | 26         | 26        |              |              |              |              | 0,0056       |             | 0,0024       | 25,1         | 18,9         | 2,02         | 0,012       |





|            |  |      |      |             |            |             |              |        |      |        |       |       |       |       |
|------------|--|------|------|-------------|------------|-------------|--------------|--------|------|--------|-------|-------|-------|-------|
| <b>114</b> | <b>Суп картофельный с крупой (300)</b> |      |      | <b>3,3</b>  | <b>2,7</b> | <b>24,6</b> | <b>135</b>   |        |      |        |       |       |       |       |
|            | - картофель                            | 100  | 80   |             |            |             |              | 0,11   | 18   |        | 9     | 52,2  | 20,7  | 0,81  |
|            | - крупа перловая                       | 12   | 12   |             |            |             |              | 0,014  |      |        | 4,56  | 38,76 | 4,8   | 0,22  |
|            | - морковь                              | 15   | 12   |             |            |             |              | 0,007  | 0,6  |        | 6,12  | 6,6   | 4,56  | 0,08  |
|            | - лук репчатый                         | 10   | 8    |             |            |             |              | 0,006  | 1,2  |        | 3,72  | 6,99  |       | 0,09  |
|            | - чеснок                               | 2    | 2    |             |            |             |              |        |      |        |       |       |       |       |
|            | - масло сливочное                      | 3    | 3    |             |            |             |              | 0,0003 |      | 0,012  | 0,72  | 0,9   | 0,015 | 0,006 |
|            | - бульон                               | 210  | 210  |             |            |             |              | 0,02   |      |        | 10,49 | 69,22 | 2,09  |       |
|            | - соль                                 | 0,3  | 0,3  |             |            |             |              |        |      |        | 1,1   |       | 0,066 | 0,009 |
|            | - специи                               | 2    | 2    |             |            |             |              |        |      |        |       |       |       |       |
| <b>285</b> | <b>Шницель рыбный (100)</b>            |      |      | <b>14,3</b> | <b>6,6</b> | <b>9,6</b>  | <b>156</b>   |        |      |        |       |       |       |       |
|            | - филе минтая                          | 80   | 65   |             |            |             |              | 0,09   |      | 0,008  | 34,0  | 204   | 46,75 | 0,66  |
|            | - лук репчатый                         | 10   | 8    |             |            |             |              | 0,008  | 1,6  |        | 5,7   | 9,7   | 2,3   | 0,125 |
|            | - петрушка                             | 4    | 3    |             |            |             |              | 0,0025 | 1,05 |        | 1,7   | 2,2   | 0,66  | 0,016 |
|            | - яйца                                 | 1/10 | 4    |             |            |             |              | 0,0025 |      | 0,01   | 2,2   | 7,68  | 0,48  | 0,1   |
|            | - молоко или вода                      | 9,6  | 9,6  |             |            |             |              | 0,0025 | 0,1  | 0,0015 | 9,6   | 7,2   | 1,11  | 0,004 |
|            | - соль                                 | 0,5  | 0,5  |             |            |             |              |        |      |        | 1,82  |       | 0,11  | 0,015 |
|            | - сухари                               | 12   | 12   |             |            |             |              | 0,03   |      |        | 6,35  | 32,5  | 9,6   | 0,825 |
|            | Масло сливочное                        | 3+3  | 3+3  |             |            |             |              | 0,001  |      | 0,044  | 2,67  | 0,8   | 0,055 | 0,022 |
| <b>171</b> | <b>Овощи тушеные (180)</b>             |      |      | <b>3,6</b>  | <b>6,7</b> | <b>27,9</b> | <b>185,4</b> |        |      |        |       |       |       |       |
|            | - картофель                            | 150  | 126  |             |            |             |              | 0,15   | 25,2 |        | 12,6  | 73,1  | 28,9  | 1,13  |
|            | - морковь                              | 20,5 | 18,0 |             |            |             |              | 0,11   | 0,9  |        | 9,18  | 9,9   | 6,48  | 0,13  |
|            | - петрушка                             | 7,9  | 5,4  |             |            |             |              | 0,0018 | 6,48 |        | 10,58 | 4,10  | 3,67  | 0,028 |
|            | - горошек консервированный             | 20,5 | 14,4 |             |            |             |              | 0,015  | 1,44 |        | 2,88  | 8,93  | 3,02  | 0,08  |
|            | - лук репчатый                         | 17,3 | 14,4 |             |            |             |              | 0,0072 | 1,44 |        | 4,46  | 8,35  |       | 0,12  |
|            | - масло сливочное                      | 3    | 3    |             |            |             |              | 0,0005 |      | 0,022  | 1,29  | 1,62  | 0,027 | 0,011 |

|                |   |           |           |              |              |              |              |              |             |              |               |              |              |              |
|----------------|---|-----------|-----------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
|                | <b>Сок персиковый (200)</b>                       |           |           | <b>0,6</b>   |              | <b>34,0</b>  | <b>132</b>   | 0,04         | 12,0        |              | 10,0          | 1,8          | 8,0          | 0,6          |
|                | <b>Хлеб ржаной</b>                                | <b>80</b> | <b>80</b> | <b>6,1</b>   | <b>1,2</b>   | <b>40,9</b>  | <b>206</b>   | 0,16         |             |              | 29            | 130          | 42           | 3,6          |
|                | <b>Итого:</b>                                     |           |           | <b>32,22</b> | <b>28,5</b>  | <b>146,8</b> | <b>972</b>   | <b>0,945</b> | <b>80,5</b> | <b>0,102</b> | <b>223,5</b>  | <b>739,5</b> | <b>224,7</b> | <b>10,04</b> |
| <b>Полдник</b> |   |           |           |              |              |              |              |              |             |              |               |              |              |              |
|                | <b>Булка (80)</b>                                 |           |           | <b>10,7</b>  | <b>4,6</b>   | <b>38,6</b>  | <b>237</b>   |              |             |              |               |              |              |              |
|                | - мука  | 23        | 23        |              |              |              |              | 0,083        |             |              | 8,89          | 42,48        | 7,9          | 0,59         |
|                | - сахар   | 2         | 2         |              |              |              |              |              |             |              | 0,068         |              |              | 0,01         |
|                | - дрожжи  | 0,7       | 0,7       |              |              |              |              | 0,009        |             |              | 04            | 6,0          | 0,77         | 0,05         |
|                | - соль йодированная                               | 0,25      | 0,25      |              |              |              |              |              |             |              | 0,92          |              | 0,05         | 0,007        |
|                | - молоко  | 23,4      | 23,4      |              |              |              |              | 0,009        | 0,12        | 0,005        | 28,08         | 21,06        | 3,27         | 0,014        |
|                | - масло подсолнечное                              | 3         | 3         |              |              |              |              |              |             |              |               |              |              |              |
|                | - соль  | 0,1       | 0,1       |              |              |              |              |              |             |              | 0,37          |              | 0,02         | 0,003        |
|                | - мука на подпыл                                  | 2,3       | 2,3       |              |              |              |              | 0,004        |             |              | 0,41          | 1,98         | 0,37         | 0,03         |
|                | - яйцо  | 1/10      | 1/10      |              |              |              |              |              |             |              |               |              |              |              |
|                | - ванилин   | 0,05      | 0,05      |              |              |              |              |              |             |              |               |              |              |              |
| <b>412</b>     | <b>Компот из кураги (200)</b>                     |           |           | <b>0,4</b>   | <b>0,2</b>   | <b>21,4</b>  | <b>90</b>    |              |             |              |               |              |              |              |
|                | - курага  | 15        | 40        |              |              |              |              | 0,05         | 2           |              | 80,0          | 123          | 52,5         | 1,6          |
|                | - сахар   | 10        | 10        |              |              |              |              |              |             |              | 0,2           |              |              | 0,03         |
|                | - вода  | 210       | 210       |              |              |              |              |              |             |              | 9,45          | 0,001        | 2,1          |              |
|                | <b>Киви</b>                                       | 200       |           | <b>0,35</b>  | <b>0,1</b>   | <b>4,55</b>  | <b>21,5</b>  | 0,01         | 15          |              | 11,0          | 14           | 4,5          | 0,4          |
|                | <b>Итого:</b>                                     |           |           | <b>11,45</b> | <b>4,9</b>   | <b>64,55</b> | <b>348,5</b> | <b>0,171</b> | <b>19,2</b> | <b>0,016</b> | <b>132,69</b> | <b>327,7</b> | <b>101,9</b> | <b>3,19</b>  |
| <b>Ужин 1</b>  |   |           |           |              |              |              |              |              |             |              |               |              |              |              |
| <b>72 Р.1.</b> | <b>Венгрет овощной с растительным маслом (80)</b> |           |           | <b>2,08</b>  | <b>13,04</b> | <b>9,12</b>  | <b>162,4</b> |              |             |              |               |              |              |              |
|                | -картофель  | 29,2      | 16,8      |              |              |              |              | 0,02         | 3,38        |              | 1,68          | 9,76         | 3,84         | 0,15         |
|                | - свекла  | 28        | 12        |              |              |              |              | 0,0024       | 1,2         |              | 4,4           | 5,12         | 5,12         | 0,17         |
|                | - морковь   | 10,4      | 8,0       |              |              |              |              | 0,0005       | 0,4         |              | 4,08          | 4,4          | 3,04         | 0,09         |

|     |   |            |      |              |              |              |              |              |              |              |               |              |              |             |
|-----|---|------------|------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|
|     | - огурцы консервированные                     | 15,2       | 12   |              |              |              |              | 0,024        | 0,56         |              | 2,96          | 2,4          | 1,2          | 0,07        |
|     | -горошек зеленый                              | 18         | 18   |              |              |              |              | 0,01         | 1,5          |              | 3,0           | 9,3          | 3,0          | 0,11        |
|     | - лук репчатый                                | 10         | 8    |              |              |              |              | 0,07         | 1,5          |              | 4,6           | 8,7          | 2,1          | 0,12        |
|     | - лук зеленый                                 | 19         | 15   |              |              |              |              | 0,03         | 4,5          |              | 15,0          | 3,9          | 2,7          | 0,15        |
|     | - масло растительное                          | 11,4       | 11,4 |              |              |              |              |              |              |              |               |              |              |             |
|     | - соль  | 0,25       | 0,25 |              |              |              |              |              |              |              | 0,9           |              | 0,05         | 0,007       |
| 332 | <b>Запеканка картофельная с печенью (200)</b> |            |      | <b>18,5</b>  | <b>10,8</b>  | <b>16,2</b>  | <b>284</b>   |              |              |              |               |              |              |             |
|     | - печень                                      | 100        | 80   |              |              |              |              | 0,26         | 29,04        | 7,22         | 7,92          | 276,3        | 15,84        | 6,07        |
|     | Масса печени отварной                         |            | 35   |              |              |              |              |              |              |              |               |              |              |             |
|     | - картофель                                   | 190        | 160  |              |              |              |              | 0,2          | 37,0         |              | 17,0          | 98,6         | 39,1         | 1,53        |
|     | Масса картофеля отварного                     |            | 160  |              |              |              |              |              |              |              |               |              |              |             |
|     | - лук репчатый                                | 20         | 16   |              |              |              |              | 0,01         | 2,0          |              | 6,2           | 11,6         | 2,8          | 0,15        |
|     | - масло сливочное                             | 3          | 3    |              |              |              |              | 0,0006       |              | 0,024        | 1,44          | 1,8          | 0,03         | 0,012       |
|     | - сухари панировочные                         | 6          | 6    |              |              |              |              | 0,018        |              |              | 3,18          | 16,26        | 4,8          | 0,41        |
|     | - соль  | 2          | 2    |              |              |              |              |              |              |              | 7,36          |              | 0,44         | 0,058       |
|     | <b>Масло сливочное</b>                        |            | 3    |              |              |              |              | 0,0006       |              | 0,024        | 1,44          | 1,8          | 0,03         | 0,012       |
|     | <b>Хлеб витамин. Пшеничный</b>                | <b>75</b>  |      | <b>8,7</b>   | <b>1,5</b>   | <b>38,7</b>  | <b>209</b>   | <b>0,25</b>  |              |              | <b>33</b>     | <b>234</b>   | <b>66</b>    | <b>4,4</b>  |
|     | <b>Чай с сахаром (200)</b>                    |            |      | <b>0,2</b>   | <b>0,06</b>  | <b>10,0</b>  | <b>42,0</b>  |              |              |              |               |              |              |             |
|     | - чай   | 1          | 1    |              |              |              |              | 0,02         | 0,28         |              | 13,3          | 23,1         | 12,3         | 2,29        |
|     | - сахар                                       | 5          | 5    |              |              |              |              |              |              |              | 0,2           |              |              | 0,03        |
|     | <b>Итого:</b>                                 |            |      | <b>30,0</b>  | <b>28,66</b> | <b>76,3</b>  | <b>759</b>   | <b>0,909</b> | <b>82,74</b> | <b>7,268</b> | <b>132,1</b>  | <b>711,8</b> | <b>161,9</b> |             |
|     | <b>Ужин 11</b>                                |            |      |              |              |              |              |              |              |              |               |              |              |             |
| 139 | <b>Йогурт 1,5%</b>                            | <b>150</b> |      | <b>9,5</b>   | <b>2,85</b>  | <b>16,2</b>  | <b>133,0</b> | <b>0,06</b>  | <b>1,14</b>  | <b>0,02</b>  | <b>235,6</b>  | <b>180,5</b> | <b>28,5</b>  | <b>0,19</b> |
|     | <b>Итого:</b>                                 |            |      | <b>10,1</b>  | <b>3,45</b>  | <b>30,9</b>  | <b>212,5</b> | <b>0,10</b>  | <b>25,89</b> | <b>0,02</b>  | <b>259,6</b>  | <b>197</b>   | <b>42</b>    | <b>3,49</b> |
|     | <b>ИТОГО ЗА СУТКИ:</b>                        |            |      | <b>115,8</b> | <b>95,33</b> | <b>470,4</b> | <b>3315</b>  | <b>2,868</b> | <b>222,7</b> | <b>7,486</b> | <b>1234,9</b> | <b>2578</b>  | <b>687,4</b> |             |

\* 111,4

**ДЕНЬ 7 (7-11 лет)**

| № рецепта      | Наименование приёмов и блюд       | Брутто, г | Нетто, г  | Химический состав |              |              |              |              |             |              |              |              |              |             |
|----------------|-----------------------------------|-----------|-----------|-------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
|                |                                   |           |           | Белки             | Жиры         | Углеводы     | Калорийность | Витамин В1   | Витамин С   | Витамин А    | Са           | Р            | Mg           | Fe          |
| <b>Завтрак</b> |                                   |           |           |                   |              |              |              |              |             |              |              |              |              |             |
| <b>267</b>     | <b>Запеканка творожная (180)</b>  |           |           | <b>27,0</b>       | <b>19,9</b>  | <b>29,3</b>  | <b>416,9</b> |              |             |              |              |              |              |             |
|                | - яйца куриные                    | 1,4       | 7,2       |                   |              |              |              | 0,005        |             | 0,018        | 3,96         | 13,82        | 0,86         | 0,18        |
|                | - сахар-песок                     | 10        | 10        |                   |              |              |              |              |             |              | 0,18         |              |              | 0,027       |
|                | - творог 9%                       | 120       | 120       |                   |              |              |              | 0,061        | 0,77        | 0,077        | 253,8        | 334,8        | 35,6         | 0,6         |
|                | - сухари панировочные             | 5,4       | 5,4       |                   |              |              |              | 0,024        |             |              | 2,86         | 14,63        | 4,32         | 0,36        |
|                | - манка                           | 4         | 4         |                   |              |              |              | 0,017        |             |              | 2,27         | 10,84        | 2,02         | 0,15        |
|                | - соль йодированная               | 0,45      | 0,45      |                   |              |              |              |              |             |              | 1,65         |              | 0,09         | 0,013       |
|                | Соус из сухофруктов:              |           |           |                   |              |              |              |              |             |              |              |              |              |             |
|                | - курага                          | 2,25      | 2,25      |                   |              |              |              | 0,0025       | 0,09        |              | 4,01         | 3,65         | 2,52         | 0,072       |
|                | - сахар                           | 1,13      | 1,13      |                   |              |              |              |              |             |              | 0,022        |              |              |             |
|                | - крахмал                         | 0,9       | 0,9       |                   |              |              |              |              |             |              | 0,36         | 0,69         |              |             |
|                | <b>сыр твёрдый</b>                | <b>20</b> | <b>20</b> | <b>6,24</b>       | <b>6,36</b>  |              | <b>84,0</b>  |              |             |              |              |              |              |             |
|                | <b>масло сливочное</b>            | <b>10</b> | <b>10</b> | <b>0,05</b>       | <b>8,25</b>  | <b>0,08</b>  | <b>74,8</b>  |              |             | <b>0,038</b> | <b>2,2</b>   | <b>1,9</b>   | <b>0,3</b>   |             |
|                | <b>Хлеб витамин. Пшеничный</b>    | <b>75</b> |           | <b>8,7</b>        | <b>1,5</b>   | <b>38,7</b>  | <b>209</b>   | <b>0,25</b>  |             |              | <b>33</b>    | <b>234</b>   | <b>66</b>    | <b>4,4</b>  |
|                | <b>Напиток кофейный на молоке</b> |           |           | <b>2,8</b>        | <b>3,2</b>   | <b>14,8</b>  | <b>100</b>   |              |             |              |              |              |              |             |
|                | - напиток кофейный зерновой       | 3,3       | 3,3       |                   |              |              |              | 0,005        |             |              | 11,74        | 15,84        | 16,0         |             |
|                | - молоко 3,2%                     | 100       | 100       |                   |              |              |              | 0,03         | 1,0         | 0,02         | 121,0        | 91,0         | 14,0         |             |
|                | - вода                            | 100       | 100       |                   |              |              |              |              |             |              | 4,5          | 0,003        | 1,0          |             |
|                | - сахар песок                     | 5         | 5         |                   |              |              |              |              |             |              | 0,2          |              |              |             |
|                | <b>Итого:</b>                     |           |           | <b>44,79</b>      | <b>39,21</b> | <b>92,88</b> | <b>884,7</b> | <b>0,359</b> | <b>1,86</b> | <b>0,167</b> | <b>305,2</b> | <b>722,2</b> | <b>142,7</b> | <b>5,87</b> |

| <b>Обед</b> |  |     |     |             |             |              |             |        |       |      |       |       |       |       |
|-------------|--|-----|-----|-------------|-------------|--------------|-------------|--------|-------|------|-------|-------|-------|-------|
| <b>61</b>   | <b>Салат из капусты белокочанной и свеклы (80)</b> |     |     | <b>1,36</b> | <b>5,4</b>  | <b>5,5</b>   | <b>76,8</b> |        |       |      |       |       |       |       |
|             | - капуста белокочанная                             | 60  | 45  |             |             |              |             | 0,024  | 38,5  |      | 41,04 | 31,3  | 13,7  | 0,56  |
|             | - свекла отварная                                  | 27  | 20  |             |             |              |             | 0,0056 | 2,0   |      | 7,36  | 8,56  | 4,4   | 0,27  |
|             | - масло растительное                               | 5,6 | 5,6 |             |             |              |             |        |       |      |       |       |       |       |
|             | - к-та лимонная (2% раствор)                       | 4,8 | 4,8 |             |             |              |             |        |       |      |       |       |       |       |
|             | - соль йодированная                                | 0,2 | 0,2 |             |             |              |             |        |       |      | 0,12  |       | 0,04  | 0,005 |
| <b>117</b>  | <b>Суп картофельный с рыбой (250/50)</b>           |     |     | <b>8,0</b>  | <b>3,0</b>  | <b>18,75</b> | <b>135</b>  |        |       |      |       |       |       |       |
|             | - картофель  | 100 | 85  |             |             |              |             | 0,14   | 23,9  |      | 11,9  | 69,6  | 27,5  | 1,07  |
|             | - морковь  | 10  | 8   |             |             |              |             | 0,007  | 0,59  |      | 6,09  | 6,58  | 4,55  | 0,08  |
|             | - лук репчатый                                     | 10  | 8   |             |             |              |             | 0,006  | 1,19  |      | 3,7   | 6,94  | 1,67  | 0,09  |
|             | - чеснок   | 2   | 2   |             |             |              |             |        |       |      |       |       |       |       |
|             | - томат-пюре                                       | 3,0 | 3,0 |             |             |              |             | 0,4    | 1,35  |      | 0,6   | 2,04  | 1,5   | 0,07  |
|             | - масло растительное                               | 3,0 | 3,0 |             |             |              |             |        |       |      |       |       |       |       |
|             | - бульон   | 210 | 210 |             |             |              |             |        |       |      | 9,45  |       | 2,09  |       |
|             | - соль   | 0,3 | 0,3 |             |             |              |             |        |       |      | 1,11  |       | 0,06  | 0,008 |
|             | - филе рыбы  | 50  | 50  |             |             |              |             | 0,051  | 0,84  |      | 18,8  | 112,8 | 16,45 | 0,29  |
|             | - специи   | 2   | 2   |             |             |              |             |        |       |      |       |       |       |       |
| <b>352</b>  | <b>Курица отварная (100)</b>                       |     |     | <b>12,0</b> | <b>16,0</b> | <b>13,3</b>  | <b>252</b>  |        |       |      |       |       |       |       |
|             | - курица   | 90  | 75  |             |             |              |             | 0,05   |       | 0,05 | 13,56 | 142,5 | 15,75 | 0,97  |
|             | - лук репчатый                                     | 4   | 3   |             |             |              |             | 0,05   | 1,0   |      | 3,1   | 1,4   | 5,8   | 0,08  |
|             | - морковь  | 4   | 3   |             |             |              |             |        |       |      |       |       |       |       |
|             | - соль   | 0,8 | 0,8 |             |             |              |             |        |       |      | 2,8   |       | 0,16  |       |
|             | - сухари панировочные                              | 10  | 10  |             |             |              |             | 0,023  |       |      | 3,7   | 12,4  | 5,0   | 0,69  |
| <b>370</b>  | <b>Капуста тушеная с яблоками</b>                  |     | 180 | <b>3,0</b>  | <b>8,0</b>  | <b>7,4</b>   | <b>114</b>  |        |       |      |       |       |       |       |
|             | - капуста  | 160 | 140 |             |             |              |             | 0,056  | 85,05 |      | 90,72 | 58,6  | 30,2  | 1,13  |



|     |   |           |          |              |              |              |               |              |              |              |               |              |              |              |
|-----|---|-----------|----------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| 329 | <b>Пудинг из вермишели с печенью(200)</b> |           |          | <b>20,8</b>  | <b>13,6</b>  | <b>39,6</b>  | <b>370</b>    |              |              |              |               |              |              |              |
|     | - печень                                  | 100       | 80       |              |              |              |               | 0,038        |              |              | 5,83          | 121,8        | 14,26        | 1,75         |
|     | - вермишель                               | 56        | 56       |              |              |              |               | 0,095        |              |              | 10,64         | 48,72        | 8,96         | 0,89         |
|     | Масса вермишели                           |           | 80       |              |              |              |               |              |              |              |               |              |              |              |
|     | - масло сливочное                         | 2         | 2        |              |              |              |               |              | 0,016        | 3,43         | 0,76          | 0,12         | 0,003        |              |
|     | - молоко                                  | 24        | 24       |              |              |              |               | 0,009        | 0,31         | 0,005        | 28,8          | 21,6         | 3,96         | 0,014        |
|     | - яйца                                    | 1,7       | 7        |              |              |              |               | 0,006        |              | 0,02         | 4,4           | 15,36        | 0,96         | 0,2          |
|     | - соль                                    | 2         | 2        |              |              |              |               |              |              |              | 7,36          |              | 0,54         | 0,058        |
|     | - сметана                                 | 2         | 2        |              |              |              |               | 0,0012       | 0,012        | 0,006        | 3,44          | 2,4          | 0,32         | 0,008        |
|     | - масло сливочное                         | 1,8       | 1,8      |              |              |              |               |              |              | 0,038        | 2,2           | 1,9          | 0,3          | 0,02         |
|     | <b>Чай с сахаром и лимоном (200)</b>      |           |          | <b>0,2</b>   | <b>0,06</b>  | <b>10,0</b>  | <b>42,0</b>   |              |              |              |               |              |              |              |
|     | - чай                                     | <b>1</b>  | <b>1</b> |              |              |              |               | 0,02         | 0,28         |              | 13,3          | 23,1         | 12,3         | 2,9          |
|     | - сахар                                   | 5         | 5        |              |              |              |               |              |              |              |               | 0,2          |              |              |
|     | - лимон                                   | 8         | 7        |              |              |              |               | 0,0028       | 2,8          |              | 2,8           | 1,54         | 0,84         | 0,04         |
|     | <b>Хлеб витамин. Пшеничный</b>            | <b>75</b> |          | <b>8,7</b>   | <b>1,5</b>   | <b>38,7</b>  | <b>209</b>    | <b>0,25</b>  |              |              | <b>33</b>     | <b>234</b>   | <b>66</b>    | <b>4,4</b>   |
|     | <b>Итого:</b>                             |           |          | <b>30,66</b> | <b>25,16</b> | <b>95,9</b>  | <b>704,2</b>  | <b>0,422</b> | <b>10,7</b>  | <b>0,085</b> | <b>138,5</b>  | <b>513,6</b> | <b>118,8</b> | <b>9,97</b>  |
|     | <b>Ужин 2</b>                             |           |          |              |              |              |               |              |              |              |               |              |              |              |
|     | <b>Кефир</b>                              | 150       | 150      | <b>5,8</b>   | <b>6,4</b>   | <b>8,0</b>   | <b>112</b>    | 0,02         | 1,4          | 0,04         | 240           | 190          | 28           | 0,2          |
|     | <b>Итого:</b>                             |           |          | <b>6,4</b>   | <b>7,0</b>   | <b>22,7</b>  | <b>191,5</b>  | <b>0,065</b> | <b>26,15</b> | <b>0,04</b>  | <b>264</b>    | <b>206,5</b> | <b>41,5</b>  | <b>3,5</b>   |
|     |   |           |          |              |              |              |               |              |              |              |               |              |              |              |
|     | <b>ИТОГО ЗА СУТКИ:</b>                    |           |          | <b>128,5</b> | <b>117,1</b> | <b>384,9</b> | <b>3251,9</b> | <b>1,95</b>  | <b>242,8</b> | <b>0,602</b> | <b>1834,5</b> | <b>2434</b>  | <b>565,7</b> | <b>38,24</b> |

\* 121,4



|            |   |      |      |             |             |             |              |        |       |       |       |      |        |
|------------|---|------|------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------|-------|-------|-------|------|--------|
|            | - к-та лимонная (2% раствор)              | 4,6  | 4,6  |             |             |             |              |        |       |       |       |      |        |
|            | - соль йодированная                       | 0,2  | 0,2  |             |             |             |              |        |       | 0,74  |       | 0,04 | 0,0056 |
| <b>99</b>  | <b>Щи по-уральски (300)</b>               |      |      | <b>3,0</b>  | <b>5,4</b>  | <b>9,9</b>  | <b>99</b>    |        |       |       |       |      |        |
|            | - крупа перловая                          | 6    | 6    |             |             |             |              | 0,0026 |       | 0,03  | 19,35 | 6,15 | 0,1    |
|            | - томат пюре                              | 10   | 10   |             |             |             |              | 0,0075 | 3,9   | 3,0   | 10,05 |      | 0,3    |
|            | - капуста квашенная                       | 85,8 | 85,8 |             |             |             |              | 0,015  | 14,2  | 36    | 23,2  | 12   | 0,45   |
|            | - морковь                                 | 15   | 15   |             |             |             |              | 0,0067 | 0,6   | 6,12  | 6,6   | 4,56 | 0,08   |
|            | - петрушка                                | 3,9  | 3,9  |             |             |             |              | 0,0015 | 4,5   | 7,35  | 2,85  | 2,55 | 0,057  |
|            | - лук репчатый                            | 10   | 8    |             |             |             |              | 0,006  | 1,2   | 3,72  | 6,99  |      | 0,09   |
|            | - чеснок                                  | 2    | 2    |             |             |             |              |        |       |       |       |      |        |
|            | - масло сливочное                         | 6    | 6    |             |             |             |              |        |       | 0,31  | 1,2   | 1,14 | 0,18   |
|            | - бульон                                  | 255  | 255  |             |             |             |              | 0,015  |       | 7,8   | 51,9  | 1,56 |        |
|            | - соль                                    | 0,3  | 0,3  |             |             |             |              |        |       |       |       |      |        |
|            | - сметана                                 | 6    | 6    |             |             |             |              | 0,0019 | 0,019 | 0,009 | 5,15  | 3,6  | 0,48   |
|            | - специи                                  | 2    | 2    |             |             |             |              |        |       |       |       |      |        |
| <b>305</b> | <b>Котлеты натуральные рубленные (80)</b> |      |      | <b>18,8</b> | <b>23,0</b> | <b>3,0</b>  | <b>288</b>   |        |       |       |       |      |        |
|            | - говядина                                | 120  | 90   |             |             |             |              | 0,06   |       | 10    | 212,6 | 24,6 | 3,03   |
|            | - жир говяжий                             | 17   | 17   |             |             |             |              |        |       |       |       |      |        |
|            | - лук репчатый                            | 10   | 8    |             |             |             |              | 0,005  | 1,0   | 3,1   | 5,8   | 1,4  | 0,08   |
|            | - масло сливочное                         | 3    | 3    |             |             |             |              | 0,0005 |       | 0,02  | 1,2   | 1,5  | 0,025  |
|            | - соль йодированная                       | 0,5  | 0,5  |             |             |             |              |        |       | 1,84  |       | 0,11 | 0,014  |
|            | - вода                                    | 4    | 4    |             |             |             |              |        |       |       |       |      |        |
| <b>160</b> | <b>Картофель отварной (150)</b>           |      |      | <b>3,78</b> | <b>5,94</b> | <b>30,4</b> | <b>190,8</b> |        |       |       |       |      |        |
|            | - картофель                               | 190  | 150  |             |             |             |              | 0,18   | 37,1  | 18,5  | 107,5 | 42,6 | 1,6    |
|            | - масло сливочное                         | 5    | 5    |             |             |             |              | 0,0007 |       | 0,028 | 1,73  | 2,16 | 0,036  |
|            | - соль йодированная                       | 0,7  | 0,7  |             |             |             |              |        |       | 2,6   |       | 0,16 | 0,021  |

|            |                                  |           |           |              |              |              |              |             |              |             |              |            |              |             |
|------------|----------------------------------|-----------|-----------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|------------|--------------|-------------|
| <b>412</b> | <b>Компот из чернослива(200)</b> |           |           | <b>0,4</b>   | <b>0,3</b>   | <b>17,8</b>  | <b>74</b>    |             |              |             |              |            |              |             |
|            | - чернослив                      | 15        | 15        |              |              |              |              | 0,005       | 5,6          |             | 4,8          | 3,3        | 2,7          | 0,65        |
|            | - сахар                          | 10        | 10        |              |              |              |              |             |              |             | 0,24         |            |              | 0,036       |
|            | - вода                           | 160       | 160       |              |              |              |              |             |              |             | 7,2          |            | 1,6          |             |
|            | <b>Хлеб ржаной</b>               | <b>80</b> | <b>80</b> | <b>6,1</b>   | <b>1,2</b>   | <b>40,9</b>  | <b>206</b>   | 0,16        |              |             | 29           | 130        | 42           | 3,6         |
|            | <b>Итого:</b>                    |           |           | <b>33,44</b> | <b>41,28</b> | <b>107,5</b> | <b>934,6</b> | <b>0,56</b> | <b>113,8</b> | <b>0,35</b> | <b>196,1</b> | <b>628</b> | <b>163,5</b> | <b>11,1</b> |

**Полдник**

|            |  |            |     |            |             |              |              |            |             |  |             |             |           |            |
|------------|--|------------|-----|------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|--|-------------|-------------|-----------|------------|
| <b>510</b> | <b>Пряники в индивидуальной упаковке</b> |            | 25  | <b>2,4</b> | <b>1,4</b>  | <b>38,85</b> | <b>175</b>   | 0,04       |             |  | 4,5         | 20,5        |           | 0,3        |
|            | <b>Сок абрикосовый (200)</b>             |            | 200 | <b>1,4</b> |             | <b>13,8</b>  | <b>62</b>    | 0,02       | 8,0         |  | 28          | 26          | 8         | 2,6        |
|            | <b>Банан</b>                             | <b>200</b> |     | <b>1,4</b> | <b>0,10</b> | <b>22,2</b>  | <b>94,8</b>  | 0,04       | 10,6        |  | 8,4         | 29,9        | 16,0      | 4,0        |
|            | <b>Итого:</b>                            |            |     | <b>5,2</b> | <b>1,5</b>  | <b>74,8</b>  | <b>331,8</b> | <b>0,1</b> | <b>18,6</b> |  | <b>40,9</b> | <b>76,4</b> | <b>24</b> | <b>6,9</b> |

**Ужин**

|            |   |      |      |              |              |              |              |        |       |       |       |       |       |       |
|------------|---|------|------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 44         | <b>Салат картофельный (80)</b>            |      |      | <b>1,36</b>  | <b>8,24</b>  | <b>10,48</b> | <b>121,6</b> |        |       |       |       |       |       |       |
|            | - картофель отварной                      | 80   | 60   |              |              |              |              | 0,072  | 12,16 |       | 6,08  | 33,44 | 14,0  | 0,54  |
|            | - лук зелёный или репчатый                | 10   | 8    |              |              |              |              | 0,007  | 1,2   |       | 6,12  | 6,96  | 1,68  | 0,096 |
|            | - масло растительное                      | 8    | 8    |              |              |              |              |        |       |       |       |       |       |       |
|            | - соль поваренная                         | 0,2  | 0,2  |              |              |              |              |        |       |       | 0,73  |       | 0,04  | 0,006 |
| <b>201</b> | <b>Запеканка творожно-морковная (180)</b> |      |      | <b>17,46</b> | <b>20,16</b> | <b>29,52</b> | <b>369</b>   |        |       |       |       |       |       |       |
|            | - морковь                                 | 135  | 108  |              |              |              |              | 0,065  | 5,4   |       | 55,1  | 59,4  | 41,04 | 0,76  |
|            | - молоко                                  | 27   | 27   |              |              |              |              | 0,011  | 0,35  | 0,005 | 32,4  | 24,3  | 3,78  | 0,016 |
|            | - крупа манная                            | 9    | 9    |              |              |              |              | 0,013  |       | 0,018 | 7,65  | 1,62  | 0,09  |       |
|            | - яйца куриные                            | 18   | 18   |              |              |              |              | 0,013  |       | 0,045 | 9,8   | 34,56 | 2,16  | 0,4   |
|            | - сахар песок                             | 7    | 7    |              |              |              |              |        |       |       | 0,2   |       |       | 0,027 |
|            | - творог 9%                               | 68,4 | 67,5 |              |              |              |              | 0,027  | 0,33  | 0,067 | 101,2 | 145,9 | 15,52 | 0,337 |
|            | - сухари панировочные                     | 5,4  | 5,4  |              |              |              |              | 0,016  |       |       | 2,86  | 14,63 | 4,32  | 0,37  |
|            | - масло сливочное                         | 3    | 3    |              |              |              |              | 0,0005 |       | 0,022 | 1,29  | 1,62  | 0,027 | 0,011 |



**ДЕНЬ 9 (7-11 лет)**

| № рецепта      | Наименование приёмов и блюд                          | Брутто, г | Нетто, г  | Химический состав |              |             |              |             |             |              |              |              |              |             |
|----------------|--|-----------|-----------|-------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
|                |  |           |           | Белки             | Жиры         | Углеводы    | Калорийность | Витамин В1  | Витамин С   | Витамин А    | Са           | Р            | Mg           | Fe          |
| <b>Завтрак</b> |  |           |           |                   |              |             |              |             |             |              |              |              |              |             |
| <b>221</b>     | <b>Каша манная жидкая на молоке с маслом (300/9)</b> |           |           | <b>12,0</b>       | <b>16,8</b>  | <b>42,9</b> | <b>372,0</b> |             |             |              |              |              |              |             |
|                | - крупа манная                                       | 46,2      | 46,2      |                   |              |             |              | 0,06        |             |              | 9,0          | 38,4         | 8,1          | 2,04        |
|                | - молоко 3,2% жирности                               | 250       | 250       |                   |              |             |              | 0,1         | 3,43        | 0,05         | 316,8        | 273,6        | 36,96        | 0,16        |
|                | - сахарный песок                                     | 9         | 9         |                   |              |             |              |             |             |              | 0,18         |              |              | 0,027       |
|                | - масло сливочное                                    | 9         | 9         |                   |              |             |              | 0,06        |             | 0,036        | 1,98         | 1,71         | 0,27         | 0,018       |
|                | <b>Яйцо вареное</b>                                  |           | <b>40</b> | <b>12,7</b>       | <b>11,5</b>  | <b>0,7</b>  | <b>157</b>   | 0,028       | 0,076       | 0,1          | 22           | 76,8         | 4,8          | 1,0         |
|                | Сыр  | 20        | 20        | <b>6,24</b>       | <b>6,36</b>  |             | <b>84,0</b>  | 0,0048      | 0,67        | 0,087        | 249,6        | 130,6        | 13,4         | 0,26        |
|                | <b>Чай с сахаром (200)</b>                           |           |           | <b>0,2</b>        | <b>0,06</b>  | <b>10,0</b> | <b>21,0</b>  |             |             |              |              |              |              |             |
|                | - чай  | <b>1</b>  | <b>1</b>  |                   |              |             |              | 0,02        | 0,28        |              | 13,3         | 23,1         | 12,3         | 2,29        |
|                | - сахар  | 5         | 5         |                   |              |             |              |             |             |              | 0,2          |              |              |             |
|                | <b>Хлеб витамин. пшеничный</b>                       | <b>75</b> |           | <b>8,7</b>        | <b>1,5</b>   | <b>38,7</b> | <b>209</b>   | 0,25        |             |              | 33           | 234          | 66           | 4,4         |
|                | <b>Итого:</b>  |           |           | <b>39,8</b>       | <b>36,22</b> | <b>92,3</b> | <b>843</b>   | <b>0,52</b> | <b>4,97</b> | <b>0,273</b> | <b>546,1</b> | <b>778,2</b> | <b>141,8</b> | <b>10,2</b> |
| <b>Обед</b>    |  |           |           |                   |              |             |              |             |             |              |              |              |              |             |
|                | <b>Салат из свеклы с растительным маслом (100)</b>   |           |           | <b>1,36</b>       | <b>5,44</b>  | <b>7,36</b> | <b>84</b>    |             |             |              |              |              |              |             |
|                | - свекла отварная                                    | 80        | 70,4      |                   |              |             |              | 0,013       | 7,04        |              | 26,04        | 30,2         | 15,48        | 0,97        |
|                | - масло растительное                                 | 10        | 10        |                   |              |             |              |             |             |              |              |              |              |             |
| <b>91</b>      | <b>Борщ с фасолью и картофелем (300)</b>             |           |           | <b>5,1</b>        | <b>5,4</b>   | <b>21,0</b> | <b>153</b>   |             |             |              |              |              |              |             |
|                | - свекла   | 60        | 48        |                   |              |             |              | 0,009       | 4,8         |              | 17,7         | 20,6         | 10,5         | 0,07        |
|                | - картофель  | 39,9      | 30        |                   |              |             |              | 0,03        | 6,0         |              | 3,0          | 17,4         | 6,9          | 0,27        |

|            |                                    |      |      |             |            |             |              |        |      |       |      |       |       |       |
|------------|------------------------------------|------|------|-------------|------------|-------------|--------------|--------|------|-------|------|-------|-------|-------|
|            | - фасоль                           | 12   | 12   |             |            |             |              | 0,01   | 2,4  |       | 7,8  | 5,2   | 3,1   | 0,13  |
|            | - морковь                          | 15   | 12   |             |            |             |              | 0,07   | 0,6  |       | 6,1  | 6,6   | 4,5   | 0,06  |
|            | - петрушка                         | 3,9  | 3    |             |            |             |              | 0,001  | 4,5  |       | 7,3  | 2,8   | 2,5   | 0,05  |
|            | - лук репчатый                     | 15   | 12   |             |            |             |              | 0,006  | 1,2  |       | 3,7  | 6,9   | 1,6   | 0,09  |
|            | - чеснок                           | 2    | 2    |             |            |             |              |        |      |       |      |       |       |       |
|            | - томат пюре                       | 6    | 6    |             |            |             |              | 0,003  | 1,5  |       | 1,2  | 4,2   |       | 0,12  |
|            | - масло сливочное                  | 3    | 3    |             |            |             |              | 0,0006 |      | 0,03  | 0,72 | 1,08  | 0,024 | 0,012 |
|            | - чеснок                           | 1,2  | 1,2  |             |            |             |              | 0,0007 | 0,09 |       | 0,5  | 0,9   | 0,2   | 0,01  |
|            | - бульон                           | 240  | 240  |             |            |             |              |        |      |       | 10,8 |       | 2,4   |       |
|            | - соль                             | 0,3  | 0,3  |             |            |             |              |        |      |       | 1,1  |       | 0,06  |       |
|            | - сметана 10%                      | 6    | 6    |             |            |             |              | 0,0016 | 0,03 | 0,003 | 5,4  | 3,7   | 0,6   | 0,003 |
|            | - специи                           | 2    | 2    |             |            |             |              |        |      |       |      |       |       |       |
| <b>272</b> | <b>Рыба (хек) припущенная (80)</b> |      |      | <b>16,0</b> | <b>2,2</b> | <b>0,4</b>  | <b>84</b>    |        |      |       |      |       |       |       |
|            | - филе хека                        | 80   | 70   |             |            |             |              | 0,146  | 3,9  | 0,012 | 36,6 | 292,8 | 42,7  | 0,85  |
|            | - лук репчатый                     | 2,5  | 2    |             |            |             |              | 0,001  | 0,2  |       | 0,62 | 1,16  | 0,28  | 0,016 |
|            | - петрушка                         | 3    | 3    |             |            |             |              | 0,002  | 1,05 |       | 1,71 | 2,19  | 0,66  | 0,021 |
|            | - соль                             | 0,5  | 0,5  |             |            |             |              |        |      |       | 1,84 |       | 0,1   | 0,014 |
| <b>362</b> | <b>Пюре картофельное (180)</b>     |      |      | <b>6,84</b> | <b>8,1</b> | <b>17,3</b> | <b>167,4</b> |        |      |       |      |       |       |       |
|            | - картофель                        | 190  | 149  |             |            |             |              | 0,17   | 29,9 |       | 14,9 | 86,6  | 34,36 | 1,34  |
|            | - молоко                           | 40   | 40   |             |            |             |              | 0,008  | 0,27 | 0,05  | 32,7 | 24,6  | 3,78  | 0,054 |
|            | - масло сливочное                  | 3    | 3    |             |            |             |              |        |      | 0,085 | 1,98 | 1,71  | 0,27  | 0,018 |
|            | - соль йодированная                | 0,72 | 0,72 |             |            |             |              |        |      |       | 2,52 |       | 0,14  | 0,021 |
| <b>412</b> | <b>Компот из кураги (200)</b>      |      |      | <b>0,4</b>  | <b>0,2</b> | <b>21,4</b> | <b>90</b>    |        |      |       |      |       |       |       |
|            | - курага                           | 15   | 15   |             |            |             |              | 0,05   | 2    |       | 80,0 | 123   | 52,5  | 1,6   |
|            | - сахар                            | 10   | 10   |             |            |             |              |        |      |       | 0,2  |       |       | 0,03  |
|            | - вода                             | 210  | 210  |             |            |             |              |        |      |       | 9,45 | 0,001 | 2,1   |       |

|                |   |            |           |             |              |              |              |             |              |             |              |             |              |             |
|----------------|---|------------|-----------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
|                |   |            |           |             |              |              |              |             |              |             |              |             |              |             |
|                | <b>Хлеб ржаной</b>                              | <b>80</b>  | <b>80</b> | <b>6,1</b>  | <b>1,2</b>   | <b>40,9</b>  | <b>206</b>   | 0,16        |              |             | 29           | 130         | 42           | 3,6         |
|                | <b>Итого:</b>                                   |            |           | <b>35,8</b> | <b>22,54</b> | <b>108,4</b> | <b>784,4</b> | <b>0,68</b> | <b>65,48</b> | <b>0,18</b> | <b>302,8</b> | <b>1094</b> | <b>242,2</b> | <b>9,41</b> |
| <b>Полдник</b> |   |            |           |             |              |              |              |             |              |             |              |             |              |             |
|                | <b>Кекс</b>                                     | 25         | <b>25</b> | <b>2,35</b> | <b>4,65</b>  | <b>32,1</b>  | <b>175,5</b> | <b>0,05</b> | <b>0,035</b> |             | <b>15</b>    | <b>34</b>   | <b>8</b>     | <b>0,5</b>  |
|                | <b>Сок персиковый</b>                           | 200        | 200       | <b>0,6</b>  |              | <b>34,0</b>  | <b>132</b>   | 0,04        | 12,0         |             | 10,0         |             | 8            | 1,8         |
|                | <b>Апельсин</b>                                 | <b>200</b> |           | <b>1,3</b>  | <b>0,3</b>   | <b>12,1</b>  | <b>60,0</b>  | 0,06        | 90           |             | 51           | 34,5        | 19,5         | 0,65        |
|                | <b>Итого:</b>                                   |            |           | <b>4,25</b> | <b>4,95</b>  | <b>78,2</b>  | <b>367,5</b> | <b>0,15</b> | <b>102</b>   |             | <b>76,0</b>  | <b>68,5</b> | <b>35,5</b>  | <b>2,5</b>  |
| <b>Ужин</b>    |   |            |           |             |              |              |              |             |              |             |              |             |              |             |
| <b>38</b>      | <b>Салат из помидоров и огурцов свежих (80)</b> |            |           | <b>0,8</b>  | <b>10,2</b>  | <b>2,2</b>   | <b>103,2</b> |             |              |             |              |             |              |             |
|                | - помидоры свежие                               | 42,3       | 36        |             |              |              |              | 0,022       | 8,96         |             | 5,04         | 9,36        | 7,2          | 0,58        |
|                | - огурцы свежие                                 | 24         | 19,2      |             |              |              |              | 0,007       | 1,92         |             | 4,42         | 8,06        | 2,69         | 0,11        |
|                | - лук репчатый                                  | 10         | 8         |             |              |              |              | 0,004       | 0,08         |             | 2,5          | 4,64        | 1,12         | 0,06        |
|                | - масло растительное                            | 9,6        | 9,6       |             |              |              |              |             |              |             |              |             |              |             |
|                | - соль йодированная                             | 0,2        | 0,2       |             |              |              |              |             |              |             | 0,74         |             | 0,04         | 0,005       |
| <b>292</b>     | <b>Говядина тушеная с черносливом</b>           |            |           | <b>15,6</b> | <b>4,64</b>  | <b>9,52</b>  | <b>144</b>   |             |              |             |              |             |              |             |
|                | - говядина                                      | 130        | 100       |             |              |              |              | 0,05        |              |             | 8,06         | 168,4       | 19,7         | 2,4         |
|                | - лук репчатый                                  | 10         | 8         |             |              |              |              | 0,004       | 0,87         |             | 2,69         | 5,0         | 1,2          | 0,069       |
|                | - томат пюре                                    | 5          | 5         |             |              |              |              | 0,002       | 1,4          |             | 1,1          |             | 3,9          | 0,11        |
|                | - чернослив                                     | 12,6       | 12,6      |             |              |              |              | 0,003       | 0,5          |             | 14,0         | 14,6        | 17,9         | 0,5         |
|                | - соль  | 0,8        | 0,8       |             |              |              |              |             |              |             | 2,94         |             | 0,17         | 0,023       |
|                | - масло сливочное                               | 1          | 1         |             |              |              |              |             |              | 0,012       | 0,38         | 0,6         | 0,01         |             |
| <b>170</b>     | <b>Капуста тушеная (180)</b>                    |            |           | <b>3,24</b> | <b>5,94</b>  | <b>8,1</b>   | <b>129,6</b> |             |              |             |              |             |              |             |
|                | - капуста свежая                                | 170        | 150       |             |              |              |              | 0,054       | 81,0         |             | 86,4         | 57,6        | 28,8         | 1,08        |
|                | - масло сливочное                               | 3          | 3         |             |              |              |              |             |              | 0,034       | 1,98         | 1,71        | 0,27         | 0,016       |
|                | - морковь                                       | 20         | 18,0      |             |              |              |              | 0,009       | 0,9          |             | 9,18         | 9,54        | 6,84         | 0,13        |

|                |                                |            |          |              |              |              |              |              |              |              |               |              |              |              |
|----------------|--------------------------------|------------|----------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
|                | - петрушка                     | 6,3        | 4,5      |              |              |              |              | 0,0018       | 1,57         |              | 11,03         | 3,69         | 3,83         | 0,031        |
|                | - лук репчатый                 | 10         | 8        |              |              |              |              | 0,0072       | 1,44         |              | 4,46          | 8,35         | 2,02         | 0,12         |
|                | - томат пюре                   | 5          | 5        |              |              |              |              | 0,0045       | 2,34         |              | 1,9           | 6,3          | 2,7          |              |
|                | - соль йодированная            | 0,45       | 0,45     |              |              |              |              |              |              |              | 1,52          |              | 0,09         | 0,012        |
|                | - вода                         | 54         | 54       |              |              |              |              |              |              |              | 2,43          | 0,002        | 0,54         |              |
|                | <b>Чай с сахаром (200)</b>     |            |          | <b>0,2</b>   | <b>0,06</b>  | <b>10,0</b>  | <b>21,0</b>  |              |              |              |               |              |              |              |
|                | - чай                          | <b>1</b>   | <b>1</b> |              |              |              |              | 0,02         | 0,28         |              | 13,3          | 23,1         | 12,3         | 2,29         |
|                | - сахар                        | 5          | 5        |              |              |              |              |              |              |              | 0,2           |              |              |              |
|                |                                |            |          |              |              |              |              |              |              |              |               |              |              |              |
|                | <b>Хлеб витамин. Пшеничный</b> | <b>75</b>  |          | <b>8,7</b>   | <b>1,5</b>   | <b>38,7</b>  | <b>209</b>   | <b>0,25</b>  |              |              | <b>33</b>     | <b>234</b>   | <b>66</b>    | <b>4,4</b>   |
|                | <b>Итого:</b>                  |            |          | <b>32,14</b> | <b>24,5</b>  | <b>77,72</b> | <b>644,6</b> | <b>0,52</b>  | <b>44,1</b>  | <b>0,147</b> | <b>149,8</b>  | <b>582,6</b> | <b>170,8</b> | <b>11,93</b> |
|                | <b>Ужин 11</b>                 |            |          |              |              |              |              |              |              |              |               |              |              |              |
|                | <b>Простокваша</b>             | <b>150</b> | 150      | <b>5,8</b>   | <b>6,4</b>   | <b>8,2</b>   | <b>118</b>   | 0,08         | 1,6          | 0,04         | 240           | 196          | 30           | 0,2          |
|                |                                |            |          |              |              |              |              |              |              |              |               |              |              |              |
|                |                                |            |          |              |              |              |              |              |              |              |               |              |              |              |
|                | <b>Итого:</b>                  |            |          | <b>6,4</b>   | <b>7,0</b>   | <b>22,9</b>  | <b>197,5</b> | <b>0,125</b> | <b>26,35</b> | <b>0,04</b>  | <b>264</b>    | <b>212,5</b> | <b>43,5</b>  | <b>3,5</b>   |
|                | <b>ИТОГО ЗА СУТКИ:</b>         |            |          | <b>118,4</b> | <b>95,25</b> | <b>379,5</b> | <b>2837</b>  | <b>1,99</b>  | <b>242,9</b> | <b>0,64</b>  | <b>1338,7</b> | <b>2735</b>  | <b>633,8</b> | <b>37,59</b> |
| <b>* 121,5</b> |                                |            |          |              |              |              |              |              |              |              |               |              |              |              |

**ДЕНЬ 10 (7-11 лет)**

| № рецепта      | Наименование приёмов и блюд                                 | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав |             |             |              |            |           |           |       |       |       |       |
|----------------|---|-----------|----------|-------------------|-------------|-------------|--------------|------------|-----------|-----------|-------|-------|-------|-------|
|                |   |           |          | Белки             | Жиры        | Углеводы    | Калорийность | Витамин В1 | Витамин С | Витамин А | Са    | Р     | Mg    | Fe    |
| <b>Завтрак</b> |   |           |          |                   |             |             |              |            |           |           |       |       |       |       |
| <b>269</b>     | <b>Суфле творожное паровое со сметанным соусом (180/20)</b> |           |          | <b>26,1</b>       | <b>18,7</b> | <b>26,1</b> | <b>378</b>   |            |           |           |       |       |       |       |
|                | - творог  | 120       | 120      |                   |             |             |              | 0,045      | 0,64      | 0,063     | 209,9 | 281,5 | 29,43 | 0,64  |
|                | - манка   | 2         | 2        |                   |             |             |              | 0,024      |           |           | 3,02  | 14,5  | 5,54  | 0,15  |
|                | - молоко 3,2% жирности                                      | 33,1      | 33,1     |                   |             |             |              | 0,011      | 0,36      | 0,007     | 43,6  | 32,8  | 5,04  | 0,022 |
|                | - яйца  | 1/4 шт    | 18       |                   |             |             |              | 0,013      |           | 0,06      | 9,9   | 38,7  | 2,2   | 0,45  |
|                | - сахар   | 10        | 10       |                   |             |             |              |            |           |           | 0,22  |       |       | 0,032 |
|                | - соль йодированная   | 0,45      | 0,45     |                   |             |             |              |            |           |           | 1,6   |       | 0,27  | 0,013 |
|                | - масло сливочное   | 3,6       | 3,6      |                   |             |             |              |            |           | 0,014     | 0,79  | 0,68  | 0,11  | 0,007 |
|                | Соус сметанный (рецепт 387)                                 | 20        | 20       |                   |             |             |              | 0,008      | 0,07      | 0,038     | 19,8  | 34,6  | 1,98  | 0,014 |
|                | <b>Какао с молоком (200)</b>                                |           |          | <b>4,0</b>        | <b>4,0</b>  | <b>16,0</b> | <b>116</b>   |            |           |           |       |       |       |       |
|                | - какао   | 2,5       | 2,5      |                   |             |             |              | 0,05       |           |           | 0,9   | 38,5  | 4,5   | 0,74  |
|                | - молоко  | 100       | 100      |                   |             |             |              | 0,03       | 1,0       | 0,02      | 121,0 | 91,0  | 14    | 0,06  |
|                | - сахар   | 5         | 5        |                   |             |             |              |            |           |           | 0,2   |       |       | 0,03  |
|                | - масло сливочное   | 10        | 10       | <b>0,05</b>       | <b>8,25</b> | <b>0,08</b> | <b>74,8</b>  |            |           | 0,038     | 2,2   | 1,9   | 0,3   | 0,02  |
|                | <b>Хлеб витамин. Пшеничный</b>                              | <b>75</b> |          | <b>8,7</b>        | <b>1,5</b>  | <b>38,7</b> | <b>209</b>   | 0,25       |           |           | 33    | 234   | 66    | 4,4   |
|                | <b>Итого:</b>   |           |          |                   |             |             |              |            |           |           |       |       |       |       |
| <b>Обед</b>    |   |           |          |                   |             |             |              |            |           |           |       |       |       |       |
| <b>51</b>      | <b>Салат из моркови с яблоками</b>                          |           | 80       | <b>2,4</b>        | <b>0,8</b>  | <b>13,3</b> | <b>70,4</b>  |            |           |           |       |       |       |       |
|                | - морковь свежая  | 60        | 55       |                   |             |             |              | 0,032      | 2,76      |           | 28,15 | 30,32 | 20,96 | 0,38  |
|                | - яблоки свежие   | 23        | 23       |                   |             |             |              | 0,048      | 2,65      |           | 2,56  | 1,76  | 0,96  | 0,35  |

|            |                              |      |      |             |             |             |              |        |       |       |       |      |       |       |
|------------|------------------------------|------|------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------|-------|-------|-------|------|-------|-------|
|            | - йогурт                     | 10   | 10   |             |             |             |              | 0,0024 | 0,048 |       | 9,92  | 7,6  | 1,2   | 0,008 |
| <b>99</b>  | <b>Щи с картофелем (300)</b> |      |      | <b>3,0</b>  | <b>5,4</b>  | <b>13,8</b> | <b>117</b>   |        |       |       |       |      |       |       |
|            | - капуста белокочанная       | 75   | 60   |             |             |             |              | 0,018  | 27    |       | 28,8  | 18,6 | 9,6   | 0,36  |
|            | - картофель                  | 40   | 35   |             |             |             |              | 0,04   | 7,2   |       | 3,6   | 20,8 | 8,28  | 0,32  |
|            | - морковь                    | 15   | 12   |             |             |             |              | 0,007  | 0,6   |       | 6,12  | 6,6  | 4,56  | 0,084 |
|            | - петрушка                   | 3,9  | 3    |             |             |             |              | 0,0024 | 1,05  |       | 1,71  | 2,19 | 0,66  | 0,021 |
|            | - лук репчатый               | 10   | 8    |             |             |             |              | 0,006  | 1,2   |       | 6,12  | 6,6  | 1,68  | 0,8   |
|            | - чеснок                     | 2    | 2    |             |             |             |              |        |       |       |       |      |       |       |
|            | - масло сливочное            | 3    | 3    |             |             |             |              | 0,006  |       | 0,024 | 7,44  | 2,4  | 0,03  | 0,014 |
|            | - бульон или вода            | 255  | 255  |             |             |             |              |        |       |       | 11,47 | 2,55 |       |       |
|            | - соль йодированная          | 0,3  | 0,3  |             |             |             |              |        |       |       | 1,1   |      | 0,06  | 0,009 |
|            | - сметана 10%                | 6    | 6    |             |             |             |              | 0,0016 | 0,03  | 0,003 | 5,4   | 3,7  | 0,6   | 0,003 |
|            | - специи                     | 2    | 2    |             |             |             |              |        |       |       |       |      |       |       |
| <b>289</b> | <b>Мясо отварное (100)</b>   |      |      | <b>24,4</b> | <b>14,5</b> |             | <b>223</b>   |        |       |       |       |      |       |       |
|            | - говядина                   | 100  | 80   |             |             |             |              | 0,19   |       |       | 14,5  | 322  | 43,5  | 2,25  |
|            | - морковь                    | 5    | 4    |             |             |             |              | 0,002  | 0,4   |       | 1,24  | 2,2  | 1,52  | 0,03  |
|            | - лук                        | 5    | 4    |             |             |             |              | 0,002  | 0,2   |       | 2,04  | 2,2  | 1,52  | 0,028 |
|            | - петрушка                   | 4    | 3    |             |             |             |              | 0,001  | 3,6   |       | 5,88  | 2,28 | 2,04  | 0,021 |
|            | - соль                       | 1    | 1    |             |             |             |              |        |       |       | 3,6   |      | 0,6   | 0,029 |
| <b>171</b> | <b>Овощи тушеные (180)</b>   |      |      | <b>3,6</b>  | <b>6,7</b>  | <b>27,9</b> | <b>185,4</b> |        |       |       |       |      |       |       |
|            | - картофель                  | 150  | 126  |             |             |             |              | 0,15   | 25,2  |       | 12,6  | 73,1 | 28,9  | 1,13  |
|            | - морковь                    | 15   | 12   |             |             |             |              | 0,11   | 0,9   |       | 9,18  | 9,9  | 6,84  | 0,13  |
|            | - петрушка                   | 7,9  | 5,4  |             |             |             |              | 0,0018 | 6,48  |       | 10,58 | 4,10 | 3,67  | 0,028 |
|            | - горошек консервированный   | 20,5 | 14,4 |             |             |             |              | 0,015  | 1,44  |       | 2,88  | 8,93 | 3,02  | 0,08  |
|            | - лук репчатый               | 10   | 8    |             |             |             |              | 0,0072 | 1,44  |       | 4,46  | 8,35 |       | 0,12  |
|            | - масло сливочное            | 3    | 3    |             |             |             |              | 0,0005 |       | 0,022 | 1,29  | 1,62 | 0,027 | 0,011 |

|                |                                    |            |            |              |             |              |              |              |              |              |              |              |              |              |
|----------------|------------------------------------|------------|------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| <b>419</b>     | <b>Кисель из сухофруктов (200)</b> |            |            | <b>1,6</b>   | <b>0,2</b>  | <b>40,0</b>  | <b>166</b>   |              |              |              |              |              |              |              |
|                | - сухофрукты                       | 20         | 20         |              |             |              |              | 0,028        | 1,12         |              | 44,8         | 40,88        | 29,4         | 0,89         |
|                | - крахмал                          | 6          | 6          |              |             |              |              |              |              |              | 2,4          | 4,62         |              |              |
|                | - сахар                            | 10         | 10         |              |             |              |              |              |              |              | 0,24         |              |              | 0,036        |
|                |                                    |            |            |              |             |              |              |              |              |              |              |              |              |              |
|                | <b>Хлеб ржаной</b>                 | <b>80</b>  | <b>80</b>  | <b>6,1</b>   | <b>1,2</b>  | <b>40,9</b>  | <b>206</b>   | 0,16         |              |              | 29           | 130          | 42           | 3,6          |
|                | <b>Итого:</b>                      |            |            | <b>41,1</b>  | <b>28,8</b> | <b>135,9</b> | <b>967,8</b> | <b>0,831</b> | <b>83,32</b> | <b>0,049</b> | <b>253,5</b> | <b>711,1</b> | <b>211,6</b> | <b>10,74</b> |
| <b>Полдник</b> |                                    |            |            |              |             |              |              |              |              |              |              |              |              |              |
|                | <b>Плюшка с маком (45)</b>         |            |            | <b>5,5</b>   | <b>2,3</b>  | <b>57,0</b>  | <b>271</b>   |              |              |              |              |              |              |              |
|                | - мука                             | 25         | 25         |              |             |              |              | 0,083        |              |              | 8,89         | 42,28        | 7,9          | 0,59         |
|                | - сахар песок                      | 2          | 2          |              |             |              |              |              |              |              | 0,068        |              |              | 0,01         |
|                | - масло растительное               | 6          | 6          |              |             |              |              | 0,0002       |              | 0,006        | 0,36         | 0,45         | 0,008        | 0,003        |
|                | - дрожжи                           | 0,7        | 0,7        |              |             |              |              | 0,009        |              |              | 0,4          | 6,0          | 0,77         | 0,05         |
|                | - соль йодированная                | 0,25       | 0,25       |              |             |              |              |              |              |              | 0,92         |              | 0,05         | 0,007        |
|                | - молоко                           | 23,4       | 23,4       |              |             |              |              | 0,009        | 0,12         | 0,005        | 28,08        | 21,06        | 3,27         | 0,014        |
|                | - яйцо                             | 1/10       | 1/10       |              |             |              |              |              |              |              |              |              |              |              |
|                | - мак                              | 2          | 2          |              |             |              |              |              |              |              |              |              |              |              |
|                | <b>Сок яблочный</b>                | 200        | 200        | <b>1,0</b>   |             | <b>18,2</b>  | <b>76,0</b>  | 0,02         | 4,0          |              | 14           | 14           | 8            | 0,6          |
|                | <b>Апельсин</b>                    | <b>200</b> | <b>180</b> | <b>1,1</b>   | <b>0,2</b>  | <b>10,5</b>  | <b>52,2</b>  | 0,05         | 90           |              | 51           | 34,5         | 19,5         | 0,45         |
|                | <b>Итого:</b>                      |            |            | <b>7,6</b>   | <b>2,5</b>  | <b>85,7</b>  | <b>399,2</b> | <b>0,195</b> | <b>94,3</b>  | <b>0,011</b> | <b>108,2</b> | <b>124,0</b> | <b>41,9</b>  | <b>2,32</b>  |
| <b>Ужин 1</b>  |                                    |            |            |              |             |              |              |              |              |              |              |              |              |              |
| <b>76</b>      | <b>Икра кабачковая (80)</b>        | 80         | 80         | <b>0,96</b>  | <b>4,24</b> | <b>4,96</b>  | <b>61,6</b>  |              |              |              |              |              |              |              |
| <b>343</b>     | <b>Рыба отварная (80)</b>          |            |            | <b>12,16</b> | <b>7,44</b> | <b>2,56</b>  | <b>136</b>   |              |              |              |              |              |              |              |
|                | - рыба                             | 90         | 80         |              |             |              |              | 0,2          |              |              | 6,3          | 92,3         | 11,6         | 0,8          |
|                | -лук                               | 4          | 3,2        |              |             |              |              |              |              |              |              |              |              |              |
|                | - морковь                          | 4          | 3,2        |              |             |              |              |              |              |              |              |              |              |              |
|                | - соль йодированная                | 0,4        | 0,4        |              |             |              |              |              |              |              | 1,47         |              | 0,08         | 0,012        |

|                |                                |            |            |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |
|----------------|--------------------------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 377            | Соус красный                   |            | 40         |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |
|                | - масло сливочное              | 1,2        | 1,2        |              |              |              |              |              | 0,007        | 0,14         | 0,2          | 0,004        | 0,002        |              |
|                | - мука пшеничная               | 0,5        | 0,5        |              |              |              |              | 0,003        |              | 0,3          | 1,7          | 0,3          | 0,02         |              |
|                | - томат пюре                   | 8          | 8          |              |              |              |              | 0,004        | 2,1          | 1,6          | 5,6          |              | 0,14         |              |
|                | - морковь                      | 4          | 3,2        |              |              |              |              | 0,001        | 0,1          | 1,6          | 1,7          | 1,2          | 0,03         |              |
|                | - петрушка                     | 1,08       | 1,08       |              |              |              |              | 0,0004       | 1,2          | 1,9          | 0,7          | 0,6          | 0,01         |              |
| <b>362</b>     | <b>Пюре картофельное (180)</b> |            |            | <b>6,84</b>  | <b>8,1</b>   | <b>17,3</b>  | <b>167,4</b> |              |              |              |              |              |              |              |
|                | - картофель                    | 190        | 149        |              |              |              |              | 0,17         | 29,9         | 14,9         | 86,6         | 34,36        | 1,34         |              |
|                | - молоко                       | 40         | 40         |              |              |              |              | 0,008        | 0,27         | 0,05         | 32,7         | 24,6         | 3,78         | 0,054        |
|                | - масло сливочное              | 3          | 3          |              |              |              |              |              |              | 0,085        | 1,98         | 1,71         | 0,27         | 0,018        |
|                | - соль йодированная            | 0,72       | 0,72       |              |              |              |              |              |              |              | 2,52         |              | 0,14         | 0,021        |
|                | <b>Яйцо вареное</b>            |            | <b>40</b>  | <b>12,7</b>  | <b>11,5</b>  | <b>0,7</b>   | <b>157</b>   | <b>0,028</b> | <b>0,07</b>  | <b>0,1</b>   | <b>22</b>    | <b>76,1</b>  | <b>4,8</b>   | <b>1,0</b>   |
|                | <b>Чай с сахаром (200)</b>     |            |            | <b>0,2</b>   | <b>0,06</b>  | <b>10,0</b>  | <b>21,0</b>  |              |              |              |              |              |              |              |
|                | - чай                          | <b>0,4</b> | <b>0,4</b> |              |              |              |              | 0,02         | 0,28         |              | 13,3         | 23,1         | 12,3         | 2,29         |
|                | - сахар                        | 10         | 10         |              |              |              |              |              |              |              | 0,2          |              |              |              |
|                | <b>Хлеб витамин. Пшеничный</b> | <b>75</b>  |            | <b>8,7</b>   | <b>1,5</b>   | <b>38,7</b>  | <b>209</b>   | <b>0,25</b>  |              |              | <b>33</b>    | <b>234</b>   | <b>66</b>    | <b>4,4</b>   |
|                | <b>Итого:</b>                  |            |            | <b>41,56</b> | <b>28,6</b>  | <b>69,26</b> | <b>690,4</b> | <b>0,684</b> | <b>33,9</b>  | <b>0,242</b> | <b>133,9</b> | <b>548,3</b> | <b>135,4</b> | <b>1015</b>  |
|                | <b>Ужин 11</b>                 |            |            |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |
|                | <b>Ряженка</b>                 | 200        | 200        | <b>6</b>     | <b>12</b>    | <b>8,2</b>   | <b>168</b>   | 0,04         | 0,6          | 0,08         | 2,48         | 184          | 28           | 0,2          |
|                |                                |            |            |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |
|                |                                |            |            |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |
|                | <b>Итого:</b>                  |            |            | <b>6,7</b>   | <b>12,26</b> | <b>15,36</b> | <b>203,4</b> | <b>0,09</b>  | <b>34,2</b>  | <b>0,08</b>  | <b>33,45</b> | <b>199,0</b> | <b>37,73</b> | <b>0,288</b> |
|                | <b>ИТОГО ЗА СУТКИ:</b>         |            |            | <b>142,2</b> | <b>113,4</b> | <b>387,9</b> | <b>3132</b>  | <b>2,29</b>  | <b>247,8</b> | <b>0,62</b>  | <b>989,2</b> | <b>2439</b>  | <b>567</b>   | <b>30,93</b> |
| <b>* 123,9</b> |                                |            |            |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |

**ДЕНЬ 1 (12-17 лет)**

| № рецепта      | Наименование приёмов и блюд   | Брутто, г  | Нетто, г  | Химический состав |              |              |              |             |             |             |            |              |              |             |
|----------------|---|------------|-----------|-------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------|--------------|--------------|-------------|
|                |   |            |           | Белки             | Жиры         | Углеводы     | Калорийность | Витамин В1  | Витамин С   | Витамин А   | Са         | Р            | Mg           | Fe          |
| <b>Завтрак</b> |   |            |           |                   |              |              |              |             |             |             |            |              |              |             |
| <b>221</b>     | <b>Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом (300/9)</b> |            |           | <b>6,45</b>       | <b>9,0</b>   | <b>41,6</b>  | <b>279,0</b> |             |             |             |            |              |              |             |
|                | - крупа овсяная "Геркулес"  | 54,2       |           |                   |              |              |              | 0.29        |             |             | 34.6       | 218.4        | 85.9         | 2.3         |
|                | - молоко 3,2% жирности витаминизированное                                   | 300        | 300       |                   |              |              |              | 0.098       | 3.2         | 0.05        | 296.3      | 222.2        | 34.5         | 0.15        |
|                | - сахарный песок  | 10         |           |                   |              |              |              |             |             |             | 0.18       |              |              | 0.027       |
|                | - масло сливочное   | 9          |           |                   |              |              |              |             |             | 0.03        | 1.98       | 1.71         | 0.27         | 0.018       |
|                | - сыр твёрдый   | <b>30</b>  | <b>30</b> | <b>6.24</b>       | <b>6.36</b>  |              | <b>84.0</b>  | 0.0048      | 0.67        | 0.087       | 249.6      | 130.6        | 13.4         | 0.26        |
|                | - масло сливочное   | <b>10</b>  | <b>10</b> | <b>0.05</b>       | <b>8.25</b>  | <b>0.08</b>  | <b>74.8</b>  |             |             | 0.038       | 2.2        | 1.9          | 0.3          | 0.02        |
|                | <b>хлеб витамин. пшеничный</b>  | <b>100</b> |           | <b>8.7</b>        | <b>1.5</b>   | <b>38.7</b>  | <b>209</b>   | 0.25        |             |             | 33         | 234          | 66           | 4.4         |
| <b>433</b>     | <b>Напиток кофейный на молоке (200)</b>                                     |            |           | <b>2.8</b>        | <b>3.2</b>   | <b>14.8</b>  | <b>100</b>   |             |             |             |            |              |              |             |
|                | - напиток кофейный зерновой   | 3,3        | 3,3       |                   |              |              |              | 0,005       |             |             | 11,74      | 15,84        | 16,0         |             |
|                | - молоко 3,2%   | 100        |           |                   |              |              |              | 0,03        | 1,0         | 0,02        | 121,0      | 91,0         | 14,0         | 0,06        |
|                | - вода  | 100        |           |                   |              |              |              |             |             |             | 4,5        | 0,003        | 1,0          |             |
|                | - сахар песок   | 5          | 5         |                   |              |              |              |             |             |             | 0,2        |              |              | 0,03        |
|                | <b>Итого:</b>   |            |           | <b>24.24</b>      | <b>27.81</b> | <b>95.13</b> | <b>746.8</b> | <b>0.68</b> | <b>4.87</b> | <b>0.23</b> | <b>754</b> | <b>915.7</b> | <b>231.3</b> | <b>7.27</b> |
| <b>Обед</b>    |   |            |           |                   |              |              |              |             |             |             |            |              |              |             |
| <b>66</b>      | <b>Салат рыбный с капустой морской (100)</b>                                |            |           | <b>7,1</b>        | <b>5,4</b>   | <b>4,3</b>   | <b>94</b>    |             |             |             |            |              |              |             |
|                | - филе рыбы   | 25         | 20        |                   |              |              |              | 0,022       | 0,36        | 0,002       | 8,0        | 48           | 11,0         | 0,16        |

|            |   |      |      |             |             |             |            |       |      |       |       |       |       |       |
|------------|---|------|------|-------------|-------------|-------------|------------|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|
|            | - капуста морская   | 17,0 | 17,0 |             |             |             |            | 0,003 | 0,24 |       | 6,63  | 7,14  | 10,37 | 0,13  |
|            | - огурцы свежие   | 14   | 13   |             |             |             |            | 0,008 | 1,3  |       | 2,99  | 5,43  | 1,82  | 0,08  |
|            | - картофель отварной                                      | 26,0 | 17,0 |             |             |             |            | 0,02  | 3,4  |       | 1,7   | 9,86  | 3,91  | 0,15  |
|            | - соль  | 0,25 | 0,25 |             |             |             |            |       |      |       | 0,92  |       | 0,05  | 0,007 |
|            | - растительное масло                                      | 10   | 10   |             |             |             |            |       |      |       |       |       |       |       |
|            | - лук   | 8    | 6    |             |             |             |            | 0,03  | 0,6  |       | 1,86  | 3,48  | 0,84  |       |
|            | - яйца  | 1/10 | 1/10 |             |             |             |            | 0,004 | 0,01 | 0,015 | 3,3   | 11,52 | 0,72  | 0,15  |
|            | - салат зелёный   | 11   | 8    |             |             |             |            | 0,002 | 1,2  |       | 6,16  | 2,72  | 3,2   | 0,05  |
| <b>115</b> | <b>Суп картофельный с горошком консервированным (400)</b> |      |      | <b>9,6</b>  | <b>6,8</b>  | <b>34,4</b> | <b>236</b> |       |      |       |       |       |       |       |
|            | - картофель   | 60   |      |             |             |             |            | 0,096 | 16,0 |       | 8,0   | 46,4  | 18,4  | 1,18  |
|            | - соль йодированная                                       | 0,4  | 0,4  |             |             |             |            |       |      |       | 1,46  |       | 0,08  | 0,012 |
|            | - горошек консервированный                                | 61,6 | 61,6 |             |             |             |            | 0,068 | 6,16 |       | 12,32 | 38,2  | 12,93 | 0,43  |
|            | - лук репчатый  | 10   | 8    |             |             |             |            | 0,008 | 0,16 |       | 4,96  | 9,28  | 2,24  | 0,112 |
|            | - чеснок  | 2    | 2    |             |             |             |            |       |      |       |       |       |       |       |
|            | - морковь   | 15   | 12   |             |             |             |            | 0,009 | 0,8  |       | 8,16  | 8,8   | 6,08  | 0,128 |
|            | - петрушка  | 5,2  | 4,0  |             |             |             |            | 0,016 | 5,6  |       | 9,79  | 3,68  | 3,39  | 0,028 |
|            | - бульон  | 260  | 260  |             |             |             |            | 0,016 |      |       | 14,0  | 32,32 | 2,8   |       |
|            | - масло сливочное   | 6    | 6    |             |             |             |            |       |      | 0,31  | 1,6   | 1,52  | 0,24  | 0,016 |
|            | - специи  | 2    | 2    |             |             |             |            |       |      |       |       |       |       |       |
| <b>349</b> | <b>Биточки из курицы (120)</b>                            |      |      | <b>17,2</b> | <b>16,2</b> | <b>9,7</b>  | <b>258</b> |       |      |       |       |       |       |       |
|            | - кура  | 140  | 88,8 |             |             |             |            | 0,108 |      | 0,048 | 16,8  | 192   | 22,8  | 1,56  |
|            | - хлеб пшеничный  | 21,6 | 21,6 |             |             |             |            | 0,054 |      |       | 7,13  | 50,54 | 14,9  | 0,95  |
|            | - молоко или вода   | 31,2 | 31,2 |             |             |             |            | 0,012 | 0,41 | 0,006 | 37,4  | 28,1  | 4,37  | 1,87  |
|            | - соль  | 1,2  | 1,2  |             |             |             |            |       |      |       | 4,42  |       | 0,26  | 0,036 |
| <b>362</b> | <b>Пюре картофельное (200)</b>                            |      |      | <b>7,6</b>  | <b>9,0</b>  | <b>19,2</b> | <b>186</b> |       |      |       |       |       |       |       |
|            | - картофель   | 190  | 166  |             |             |             |            | 0,19  | 33,2 |       | 16,6  | 96,2  | 38,18 | 1,49  |



|                   |   |      |      |             |              |             |             |              |              |              |              |              |              |              |
|-------------------|---|------|------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
|                   | - соль поваренная                           | 0,25 | 0,25 |             |              |             |             |              |              |              | 0,92         |              | 0,05         | 0,007        |
|                   | <b>Яйцо варёное (40)</b>                    | 1 шт |      | <b>12,7</b> | <b>11,5</b>  | <b>0,7</b>  | <b>157</b>  | 0,028        | 0,076        | 0,1          | 22           | 76,8         | 4,8          | 1,0          |
| <b>298</b>        | <b>Биф строганов из мяса отварного (80)</b> |      |      | <b>15,9</b> | <b>18,4</b>  | <b>5,9</b>  | <b>253</b>  |              |              |              |              |              |              |              |
|                   | - говядина                                  | 126  | 100  |             |              |             |             | 0,09         |              |              | 8,1          | 170,9        | 21,8         | 2,18         |
|                   | Масса мяса отварного                        |      | 75   |             |              |             |             |              |              |              |              |              |              |              |
|                   | - морковь                                   | 6    | 5    |             |              |             |             | 0,03         | 0,25         |              | 2,5          | 2,7          | 1,9          | 0,04         |
|                   | - соль йодированная                         | 0,5  | 0,5  |             |              |             |             |              |              |              | 1,84         |              | 0,1          | 0,014        |
|                   | - молоко 3/2% жирности                      | 48   | 48   |             |              |             |             | 0,014        | 0,48         | 0,08         | 58,0         | 43,6         | 6,7          | 0,028        |
|                   | - мука пшеничная                            | 1,5  | 1,5  |             |              |             |             | 0,01         |              |              | 0,9          | 4,6          | 1,7          | 0,048        |
|                   | - сметана 10%                               | 6    | 6    |             |              |             |             | 0,012        | 0,02         | 0,032        | 7,7          | 5,4          | 0,72         | 0,005        |
|                   | Масса соуса                                 |      | 56   |             |              |             |             |              |              |              |              |              |              |              |
|                   | - масло сливочное                           | 3    | 3    |             |              |             |             | 0,01         |              | 0,021        | 1,1          | 0,9          | 0,15         | 0,01         |
| <b>369<br/>№3</b> | <b>Капуста тушеная</b>                      |      |      | <b>3,6</b>  | <b>5,6</b>   | <b>8,6</b>  | <b>100</b>  |              |              |              |              |              |              |              |
|                   | - капуста                                   | 170  | 155  |             |              |             |             | 0,07         | 103,0        |              | 109,9        | 70,9         | 36,6         | 1,37         |
|                   | - масло растительное                        | 9    | 9    |             |              |             |             |              |              |              |              |              |              |              |
|                   | - морковь                                   | 5    | 4    |             |              |             |             | 0,002        | 0,2          |              | 2,04         | 2,2          | 1,52         | 0,03         |
|                   | - лук репчатый                              | 10   | 8    |             |              |             |             | 0,004        | 0,8          |              | 2,48         | 4,64         | 1,12         | 0,064        |
|                   | - томат пюре                                | 10   | 10   |             |              |             |             | 0,006        | 3,12         |              | 2,4          |              | 8,4          | 0,24         |
|                   | - соль                                      | 0,5  | 0,5  |             |              |             |             |              |              |              | 1,84         |              | 0,1          | 0,014        |
|                   | <b>Чай с сахаром (200)</b>                  |      |      | <b>0,2</b>  | <b>0,06</b>  | <b>10,0</b> | <b>42,0</b> |              |              |              |              |              |              |              |
|                   | - чай                                       | 2    | 2    |             |              |             |             | 0,002        | 0,28         |              | 13,86        | 23,1         | 12,32        | 2,29         |
|                   | - сахар                                     | 10,0 | 10,0 |             |              |             |             |              |              |              | 0,2          |              |              |              |
|                   | <b>Хлеб витамин. пшеничный</b>              | 100  |      | <b>8,7</b>  | <b>1,5</b>   | <b>38,7</b> | <b>209</b>  | 0,25         |              |              | 33           | 234          | 66           | 4,4          |
|                   | <b>Итого:</b>                               |      |      | <b>42,8</b> | <b>47,36</b> | <b>77,0</b> | <b>913</b>  | <b>0,627</b> | <b>124,9</b> | <b>0,233</b> | <b>284,2</b> | <b>690,2</b> | <b>183,6</b> | <b>12,56</b> |
|                   | <b>Ужин 11</b>                              |      |      |             |              |             |             |              |              |              |              |              |              |              |
|                   | <b>Йогурт 1,5%</b>                          | 180  | 180  | 9,5         | 2,85         | 16,2        | 133,0       | 0,06         | 1,14         | 0,02         | 235,6        | 180,5        | 28,5         | 0,19         |

|  |                        |  |  |              |              |              |              |             |              |              |               |             |              |              |
|--|------------------------|--|--|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|
|  |                        |  |  |              |              |              |              |             |              |              |               |             |              |              |
|  | <b>Итого:</b>          |  |  | <b>10,1</b>  | <b>3,45</b>  | <b>30,9</b>  | <b>212,5</b> | <b>0,10</b> | <b>25,89</b> | <b>0,02</b>  | <b>259,6</b>  | <b>197</b>  | <b>42</b>    | <b>3,49</b>  |
|  |                        |  |  |              |              |              |              |             |              |              |               |             |              |              |
|  | <b>ИТОГО ЗА СУТКИ:</b> |  |  | <b>143,7</b> | <b>124,6</b> | <b>448,2</b> | <b>3552</b>  | <b>2,87</b> | <b>325,4</b> | <b>0,733</b> | <b>1763,3</b> | <b>3186</b> | <b>851,4</b> | <b>47,52</b> |

\* 162,7

**ДЕНЬ 2 (12-17 лет)**

| № рецепта      | Наименование приёмов и блюд                   | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав |              |              |              |              |             |              |              |              |              |             |
|----------------|---|-----------|----------|-------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
|                |   |           |          | Белки             | Жиры         | Углеводы     | Калорийность | Витамин В1   | Витамин С   | Витамин А    | Са           | Р            | Mg           | Fe          |
| <b>Завтрак</b> |   |           |          |                   |              |              |              |              |             |              |              |              |              |             |
| 228            | <b>Каша пшеничная вязкая молочная (300/9)</b> |           |          | <b>6,45</b>       | <b>9,0</b>   | <b>41,55</b> | <b>279</b>   |              |             |              |              |              |              |             |
|                | - пшено                                       | 70        | 70       |                   |              |              |              | 0,3          |             |              | 20,3         | 147,7        | 62,3         | 2,02        |
|                | - молоко                                      | 250       | 250      |                   |              |              |              | 0,096        | 3,12        | 0,048        | 288          | 210          | 28,8         | 0,14        |
|                | - сахар                                       | 10        | 10       |                   |              |              |              |              |             |              | 0,18         |              |              | 0,03        |
|                | - соль йодированная                           | 0,75      | 0,75     |                   |              |              |              |              |             |              | 2,76         |              | 0,15         | 0,021       |
|                | - масло сливочное                             | 9         | 9        |                   |              |              |              |              |             | 0,03         | 1,98         | 1,71         | 0,27         | 0,018       |
|                | <b>Какао с молоком (200)</b>                  |           |          | <b>4,0</b>        | <b>4,0</b>   | <b>16,0</b>  | <b>116</b>   |              |             |              |              |              |              |             |
|                | - какао                                       | 3         | 3        |                   |              |              |              | 0,05         |             |              | 0,9          | 38,5         | 4,5          | 0,74        |
|                | - молоко                                      | 100       | 100      |                   |              |              |              | 0,03         | 1,0         | 0,02         | 121,0        | 91,0         | 14           | 0,06        |
|                | - сахар                                       | 5         | 5        |                   |              |              |              |              |             |              | 0,2          |              |              | 0,03        |
|                | - масло сливочное                             | 10        | 10       | <b>0,05</b>       | <b>8,25</b>  | <b>0,08</b>  | <b>74,8</b>  |              |             | 0,038        | 2,2          | 1,9          | 0,3          | 0,02        |
|                | <b>Хлеб витамин. пшеничный</b>                | 100       |          | <b>8,7</b>        | <b>1,5</b>   | <b>38,7</b>  | <b>209</b>   | 0,25         |             |              | 33           | 234          | 66           | 4,4         |
|                | <b>Итого:</b>                                 |           |          | <b>19,2</b>       | <b>22,75</b> | <b>96,33</b> | <b>678,8</b> | <b>0,726</b> | <b>4,12</b> | <b>0,136</b> | <b>470,5</b> | <b>751,8</b> | <b>176,3</b> | <b>7,48</b> |
|                |   |           |          |                   |              |              |              |              |             |              |              |              |              |             |
| <b>Обед</b>    |   |           |          |                   |              |              |              |              |             |              |              |              |              |             |
| 51             | <b>Салат из моркови с яблоками</b>            |           | 100      | <b>3,0</b>        | <b>1,0</b>   | <b>16,6</b>  | <b>88</b>    |              |             |              |              |              |              |             |
|                | - морковь свежая                              | 80        | 69       |                   |              |              |              | 0,04         | 3,45        |              | 35,19        | 37,9         | 26,2         | 0,48        |
|                | - яблоки свежие                               | 23        | 20       |                   |              |              |              | 0,06         | 3,2         |              | 3,2          | 2,2          | 1,2          | 0,44        |
|                | - йогурт                                      | 10        | 10       |                   |              |              |              | 0,003        | 0,06        |              | 12,4         | 9,5          | 1,5          | 0,01        |

|                |  |            |            |              |              |              |               |             |              |             |              |             |              |              |
|----------------|--|------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|
|                | <b>Рассольник ленинградский (400)</b>    |            |            | <b>4,0</b>   | <b>7,6</b>   | <b>20,4</b>  | <b>168</b>    |             |              |             |              |             |              |              |
|                | - картофель                              | 90         | 85         |              |              |              |               | 0,015       | 24           |             | 12,0         | 69,6        | 27,6         | 1,08         |
|                | - крупа перловая                         | 8          | 8          |              |              |              |               | 0,096       |              |             | 3,04         | 25,76       | 7,36         | 0,13         |
|                | - морковь                                | 15         | 12         |              |              |              |               | 0,009       | 0,8          |             | 8,16         | 8,8         | 6,08         | 0,11         |
|                | - лук репчатый                           | 10         | 8          |              |              |              |               | 0,032       | 0,8          |             | 2,4          | 4,64        | 1,12         | 0,066        |
|                | - чеснок                                 | 2          | 2          |              |              |              |               |             |              |             |              |             |              |              |
|                | - огурцы соленые                         | 26,8       | 24,0       |              |              |              |               | 0,048       | 4,8          |             | 6,0          | 4,8         | 2,4          | 0,12         |
|                | - масло сливочное                        | 6          | 6          |              |              |              |               |             |              | 0,016       | 1,76         | 1,52        | 0,24         | 0,016        |
|                | - специи                                 | 2          | 2          |              |              |              |               | 0,029       |              |             | 14,98        | 98,88       | 2,98         |              |
|                | - соль                                   | 0,4        | 0,4        |              |              |              |               |             |              |             | 1,47         |             | 0,08         | 0,011        |
|                | - сметана 10%                            | 6          | 6          |              |              |              |               |             |              | 0,032       | 6,86         | 1,52        | 0,24         | 0,005        |
| <b>302</b>     | <b>Печень по-строгановски (120)</b>      |            |            | <b>18,8</b>  | <b>10,4</b>  | <b>6,1</b>   | <b>180</b>    |             |              |             |              |             |              |              |
|                | - печень                                 | 135        | 100        |              |              |              |               | 0,26        | 29,3         | 7,27        | 7,68         | 278,8       | 15,9         | 6,12         |
|                | - масло сливочное                        | 1          | 1          |              |              |              |               |             |              | 0,012       | 0,72         | 19,6        | 0,108        | 0,007        |
|                | - соус сметанный (тех 387)               |            | 78         |              |              |              |               | 0,03        | 0,396        | 0,072       | 71,4         | 52,44       | 0,108        | 0,048        |
|                | - томат паста                            | 6          | 6          |              |              |              |               | 0,008       | 2,7          |             | 1,2          | 4,08        | 1,8          | 0,12         |
|                | - соль йодированная                      | 1,2        | 1,2        |              |              |              |               |             |              |             | 4,42         |             | 0,26         | 0,035        |
| <b>359</b>     | <b>Макаронные изделия отварные (200)</b> |            |            | <b>6,8</b>   | <b>5,0</b>   | <b>32</b>    | <b>200</b>    |             |              |             |              |             |              |              |
|                | - макаронные изделия                     | 68         | 68         |              |              |              |               | 0,11        |              |             | 12,9         | 59,1        | 25,1         | 1,088        |
|                | - соль поваренная йод.                   | 0,6        | 0,6        |              |              |              |               |             |              |             | 2,2          |             | 0,12         | 0,017        |
|                | - масло сливочное                        | 6,0        | 6,0        |              |              |              |               |             |              | 0,02        | 0,12         | 1,0         | 0,18         | 0,004        |
|                | <b>Сок яблочный</b>                      | <b>200</b> | <b>200</b> | <b>0,84</b>  | <b>-</b>     | <b>20,06</b> | <b>79,59</b>  | 0,02        | 8,0          |             | 24,0         | 22,0        |              | 0,6          |
|                | <b>Хлеб ржаной</b>                       | <b>120</b> |            | <b>9,15</b>  | <b>1,8</b>   | <b>61,35</b> | <b>309</b>    | <b>0,25</b> |              |             | 43,5         | 195         | 63           | 5,4          |
|                | <b>Итого:</b>                            |            |            | <b>46,94</b> | <b>26,55</b> | <b>175,9</b> | <b>1129,1</b> | <b>1,14</b> | <b>77,51</b> | <b>7,42</b> | <b>292,1</b> | <b>1014</b> | <b>216,6</b> | <b>18,12</b> |
| <b>Полдник</b> |  |            |            |              |              |              |               |             |              |             |              |             |              |              |
|                | <b>Печенье</b>                           | 37         | 37         | <b>3,75</b>  | <b>5,9</b>   | <b>37,2</b>  | <b>218</b>    | 0,04        |              |             | 15,0         | 45          | 10           | 1,05         |

|            |  |      |      |             |             |             |             |              |           |       |              |             |              |             |
|------------|--|------|------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-----------|-------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| <b>421</b> | <b>Кисель из клюквы (200)</b>            |      |      | <b>0,2</b>  | <b>0,04</b> | <b>25,4</b> | <b>104</b>  |              |           |       |              |             |              |             |
|            | - клюква свежая                          | 21,0 | 20,0 |             |             |             |             | 0,004        | 12,0      |       | 2,8          | 2,2         | 1,6          |             |
|            | - сахар песок                            | 10   | 10   |             |             |             |             |              |           |       | 0,24         |             |              | 0,036       |
|            | - крахмал                                | 16   | 16   |             |             |             |             |              |           |       | 6,4          | 12,3        |              |             |
|            | - вода                                   | 196  | 196  |             |             |             |             |              |           |       | 8,82         | 0,005       | 1,96         |             |
|            | <b>Киви</b>                              | 200  |      | <b>0,7</b>  | <b>0,2</b>  | <b>9,1</b>  | <b>43</b>   | 0,02         | 30        |       | 22,0         | 28          | 9,0          | 0,8         |
|            | <b>Итого:</b>                            |      |      | <b>4,65</b> | <b>6,14</b> | <b>71,7</b> | <b>365</b>  | <b>0,064</b> | <b>42</b> |       | <b>55,26</b> | <b>87,5</b> | <b>22,56</b> | <b>1,89</b> |
|            | <b>Ужин1</b>                             |      |      |             |             |             |             |              |           |       |              |             |              |             |
|            | <b>Овощи порционные</b>                  |      |      |             |             |             |             |              |           |       |              |             |              |             |
|            | - огурец свежий                          |      | 100  | <b>0,8</b>  | <b>0,2</b>  | <b>2,6</b>  | <b>14</b>   | 0,03         | 7,0       |       | 17,0         | 30          | 14           | 0,5         |
| <b>271</b> | <b>Рыба отварная с овощами (100/200)</b> |      |      | <b>16,1</b> | <b>0,9</b>  | <b>0,6</b>  | <b>74</b>   |              |           |       |              |             |              |             |
|            | - филе минтая                            | 120  | 115  |             |             |             |             | 0,134        | 2,19      | 0,012 | 48,8         | 292,8       | 67,1         | 0,98        |
|            | - морковь                                | 4    | 3    |             |             |             |             | 0,002        | 0,15      |       | 1,53         | 1,65        | 1,14         | 0,02        |
|            | - лук репчатый                           | 4    | 3    |             |             |             |             | 0,0015       | 0,3       |       | 0,93         | 1,74        | 0,42         | 0,024       |
|            | - соль йодированная                      | 0,5  | 0,5  |             |             |             |             |              |           |       | 1,84         |             | 0,1          | 0,014       |
| <b>171</b> | <b>Овощи</b>                             |      |      | <b>4,0</b>  | <b>7,4</b>  | <b>31,0</b> | <b>206</b>  |              |           |       |              |             |              |             |
|            | - картофель                              | 160  | 145  |             |             |             |             | 0,16         | 28,0      |       | 14,0         | 77          | 32,2         | 1,26        |
|            | - морковь                                | 10   | 8    |             |             |             |             | 0,012        | 1,0       |       | 10,2         | 11          | 7,6          | 0,14        |
|            | - петрушка                               | 8,8  | 6,0  |             |             |             |             | 0,005        | 2,1       |       | 3,42         | 4,38        | 1,32         | 0,042       |
|            | - зеленый горошек                        | 24,8 | 16,0 |             |             |             |             | 0,054        | 4,0       |       | 4,16         | 19,52       | 6,08         | 0,11        |
|            | - лук репчатый                           | 10   | 8    |             |             |             |             | 0,008        | 1,6       |       | 4,9          | 9,28        | 2,24         | 0,13        |
|            | - масло сливочное                        | 5    | 5    |             |             |             |             | 0,0006       |           | 0,024 | 1,44         | 1,8         | 0,03         | 0,012       |
|            | Соус                                     |      | 40   |             |             |             |             |              |           |       |              |             |              |             |
|            | - соль йодированная                      | 0,4  | 0,4  |             |             |             |             |              |           |       | 1,47         |             | 0,09         | 0,012       |
|            | <b>Чай с сахаром (200)</b>               |      |      | <b>0,2</b>  | <b>0,06</b> | <b>10,0</b> | <b>42,0</b> |              |           |       |              |             |              |             |
|            | - чай                                    | 2    | 2    |             |             |             |             | 0,02         | 0,28      |       | 13,3         | 23,1        | 12,3         | 2,29        |

|  |                                |      |            |              |              |              |             |             |             |              |               |               |              |              |
|--|--------------------------------|------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
|  | - сахар                        | 10,0 | 10,0       |              |              |              |             |             |             |              | 0,2           |               |              |              |
|  | <b>Хлеб витамин. пшеничный</b> | 100  |            | <b>8,7</b>   | <b>1,5</b>   | <b>1,4</b>   | <b>38,7</b> | <b>209</b>  |             |              | <b>33</b>     | <b>234</b>    | <b>66</b>    | <b>4,4</b>   |
|  | <b>Итого:</b>                  |      |            | <b>49,2</b>  | <b>32,46</b> | <b>115,7</b> | <b>955</b>  | <b>0,84</b> | <b>53,4</b> | <b>0,209</b> | <b>386,3</b>  | <b>1030,3</b> | <b>287,9</b> | <b>12,23</b> |
|  | <b>Ужин 11</b>                 |      |            |              |              |              |             |             |             |              |               |               |              |              |
|  | <b>Простокваша</b>             | 180  | <b>180</b> | <b>5,8</b>   | <b>6,4</b>   | <b>8,2</b>   | <b>118</b>  | 0,08        | 1,6         | 0,04         | 240           | 196           | 30           | 0,2          |
|  | <b>Итого:</b>                  |      |            | <b>7,1</b>   | <b>6,7</b>   | <b>20,3</b>  | <b>178</b>  | <b>0,14</b> | <b>91,6</b> | <b>0,04</b>  | <b>291</b>    | <b>230,5</b>  | <b>49,5</b>  | <b>0,55</b>  |
|  | <b>ИТОГО ЗА СУТКИ:</b>         |      |            | <b>127,1</b> | <b>94,6</b>  | <b>479,9</b> | <b>3305</b> | <b>2,91</b> | <b>268</b>  | <b>7,8</b>   | <b>1495,2</b> | <b>3114</b>   | <b>749,8</b> | <b>40,4</b>  |

\* 134

**ДЕНЬ 3 (12-17 лет)**

| №<br>рецепта   | Наименование приёмов и блюд                                 | Брутто, г  | Нетто, г   | Химический состав |              |              |               |             |             |              |               |              |              |             |
|----------------|---|------------|------------|-------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|
|                |   |            |            | Белки             | Жиры         | Углеводы     | Калорийность  | Витамин В1  | Витамин С   | Витамин А    | Са            | Р            | Mg           | Fe          |
| <b>Завтрак</b> |   |            |            |                   |              |              |               |             |             |              |               |              |              |             |
| <b>269</b>     | <b>Суфле творожное паровое со сметанным соусом (180/20)</b> |            |            | <b>29,0</b>       | <b>20,8</b>  | <b>29,0</b>  | <b>420</b>    |             |             |              |               |              |              |             |
|                | - творог  | 152        | 152        |                   |              |              |               | 0,05        | 0,71        | 0,07         | 233,2         | 312,8        | 32,7         | 0,71        |
|                | - манка   | 10,5       | 10,5       |                   |              |              |               | 0,03        |             |              | 3,36          | 16,1         | 6,16         | 0,17        |
|                | - молоко 3,2% жирности                                      | 40         | 40         |                   |              |              |               | 0,012       | 0,4         | 0,008        | 48,4          | 36,4         | 5,6          | 0,024       |
|                | - яйца  | 1/4        | 20         |                   |              |              |               | 0,014       |             | 0,07         | 11,0          | 43,0         | 2,4          | 0,5         |
|                | - сахар   | 10         | 10         |                   |              |              |               |             |             |              | 0,24          |              |              | 0,036       |
|                | - соль йодированная   | 0,5        | 0,5        |                   |              |              |               |             |             |              | 1,8           |              | 0,3          | 0,014       |
|                | Соус сметанный (рецепт 387)                                 | 25         | 25         |                   |              |              |               | 0,009       | 0,08        | 0,042        | 22,02         | 38,5         | 2,2          | 0,015       |
|                | <b>Напиток кофейный на молоке (200)</b>                     |            |            | <b>2,8</b>        | <b>3,2</b>   | <b>14,8</b>  | <b>100</b>    |             |             |              |               |              |              |             |
|                | - напиток кофейный зерновой                                 | 3,3        | 3,3        |                   |              |              |               | 0,005       |             |              | 11,74         | 15,84        | 16,0         |             |
|                | - молоко 3,2%   | 100        | 100        |                   |              |              |               | 0,03        | 1,0         | 0,02         | 121,0         | 91,0         | 14,0         | 0,06        |
|                | - вода  | 100        | 100        |                   |              |              |               |             |             |              | 4,5           | 0,003        | 1,0          |             |
|                | - сахар песок   | 5          | 5          |                   |              |              |               |             |             |              | 0,2           |              |              | 0,03        |
|                | <b>Хлеб витамин. пшеничный</b>                              | <b>100</b> | <b>100</b> | <b>8,7</b>        | <b>1,5</b>   | <b>38,7</b>  | <b>209</b>    | <b>0,25</b> |             |              | <b>33</b>     | <b>234</b>   | <b>66</b>    | <b>4,4</b>  |
|                | - масло сливочное   | <b>10</b>  | <b>10</b>  | <b>0,05</b>       | <b>8,25</b>  | <b>0,08</b>  | <b>74,8</b>   |             |             | 0,038        | 2,2           | 1,9          | 0,3          | 0,02        |
|                | <b>Итого:</b>   |            |            | <b>52,55</b>      | <b>53,75</b> | <b>82,58</b> | <b>1053,8</b> | <b>0,4</b>  | <b>2,19</b> | <b>0,263</b> | <b>511,04</b> | <b>869,8</b> | <b>156,8</b> | <b>7,79</b> |
| <b>Обед</b>    |   |            |            |                   |              |              |               |             |             |              |               |              |              |             |
|                | <b>Салат «степной» (100)</b>                                |            |            | <b>1,5</b>        | <b>10,2</b>  | <b>7,7</b>   | <b>129</b>    |             |             |              |               |              |              |             |
|                | - картофель   | 30         | 25         |                   |              |              |               |             |             |              | 2,6           | 15,0         | 0,49         | 0,23        |

|            |                                     |      |      |             |            |             |              |        |      |       |       |       |       |       |
|------------|-------------------------------------|------|------|-------------|------------|-------------|--------------|--------|------|-------|-------|-------|-------|-------|
|            | - морковь свежая                    | 20   | 15   |             |            |             |              | 0,012  | 1,06 |       | 10,8  | 11,6  | 8,05  | 0,148 |
|            | - огурцы соленые                    | 21,3 | 17,0 |             |            |             |              | 0,003  | 0,85 |       | 4,2   | 3,4   | 1,7   | 0,102 |
|            | - лук репчатый                      | 19   | 16   |             |            |             |              | 0,008  | 1,6  |       | 4,9   | 9,2   | 2,2   | 0,128 |
|            | - горошек зеленый                   | 17   | 11   |             |            |             |              | 0,01   | 1,1  |       | 2,2   | 6,8   | 2,2   | 0,07  |
|            | - масло растительное                | 10   | 10   |             |            |             |              |        |      |       |       |       |       |       |
| <b>109</b> | <b>Суп овощной (400)</b>            |      |      | <b>4,0</b>  | <b>8,0</b> | <b>13,2</b> | <b>140</b>   |        |      |       |       |       |       |       |
|            | - капуста б/к                       | 40   | 32   |             |            |             |              | 0,096  | 14,4 |       | 15,36 | 9,92  | 5,12  | 0,192 |
|            | - картофель                         | 100  | 80   |             |            |             |              | 0,096  | 16,0 |       | 8,0   | 46,4  | 26,4  | 0,72  |
|            | - морковь                           | 15   | 12   |             |            |             |              | 0,009  | 0,8  |       | 8,16  | 8,8   | 6,08  | 0,112 |
|            | - лук репчатый                      | 10   | 8    |             |            |             |              | 0,04   | 8,0  |       | 4,96  | 9,28  | 2,24  | 0,128 |
|            | - чеснок                            | 2    | 2    |             |            |             |              |        |      |       |       |       |       |       |
|            | - горошек консервированный          | 18,4 | 12,0 |             |            |             |              | 0,128  | 1,2  |       | 2,4   | 7,36  | 2,4   | 0,034 |
|            | - масло сливочное                   | 3    | 3    |             |            |             |              |        |      | 0,31  | 1,6   | 1,52  | 0,24  | 0,016 |
|            | - специи                            | 2    | 2    |             |            |             |              | 0,026  |      |       | 14,98 | 98,86 | 2,98  |       |
|            | - соль йодированная                 | 0,4  | 0,4  |             |            |             |              |        |      |       | 0,026 |       | 0,08  | 0,011 |
| <b>282</b> | <b>Котлеты рыбные паровые (120)</b> |      |      | <b>15,5</b> | <b>3,8</b> | <b>7,8</b>  | <b>123,6</b> |        |      |       |       |       |       |       |
|            | - филе минтая                       | 110  | 96   |             |            |             |              | 0,108  | 1,73 | 0,009 | 3,84  | 290,4 | 52,8  | 0,77  |
|            | - хлеб пшеничный                    | 18   | 18   |             |            |             |              | 0,044  |      |       | 5,94  | 42,12 | 11,88 | 0,79  |
|            | - вода                              | 22,8 | 22,8 |             |            |             |              |        |      |       | 1,02  |       | 0,23  |       |
|            | - яйца куриные                      | 1/10 | 1/10 |             |            |             |              | 0,0036 |      | 0,012 | 2,64  | 9,32  | 0,58  | 0,12  |
|            | - соль                              | 0,6  | 0,6  |             |            |             |              |        |      |       | 2,21  |       | 0,12  | 0,017 |
| <b>371</b> | <b>Картофель отварной (200)</b>     |      |      | <b>4,2</b>  | <b>6,6</b> | <b>33,8</b> | <b>212</b>   |        |      |       |       |       |       |       |
|            | - картофель                         | 190  | 175  |             |            |             |              | 0,2    | 41,2 |       | 20,6  | 119,4 | 47,3  | 1,8   |
|            | - масло сливочное                   | 5    | 5    |             |            |             |              | 0,0008 |      | 0,032 | 1,92  | 2,4   | 0,04  | 0,016 |
|            | - соль йодированная                 | 0,8  | 0,8  |             |            |             |              |        |      |       | 2,9   |       | 0,18  | 0,023 |
| <b>409</b> | <b>Компот из свежих яблок (200)</b> |      |      | <b>0,2</b>  | <b>0,2</b> | <b>17,8</b> | <b>74,0</b>  |        |      |       |       |       |       |       |

|                |  |            |            |             |             |              |             |              |             |              |              |              |              |              |
|----------------|--|------------|------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
|                | - яблоки свежие                        | 68,2       | 60         |             |             |              |             | 0,01         | 9,6         |              | 9,6          | 6,6          | 5,4          | 1,32         |
|                | - вода                                 | 152        | 152        |             |             |              |             |              |             |              | 6,84         | 0,004        | 1,52         |              |
|                | - сахар                                | 10         | 10         |             |             |              |             |              |             |              | 0,24         |              |              | 0,036        |
|                | <b>Хлеб ржаной</b>                     | <b>120</b> |            | <b>9,15</b> | <b>1,8</b>  | <b>61,35</b> | <b>309</b>  | <b>0,25</b>  |             |              | 43,5         | 195          | 63           | 5,4          |
|                | <b>Итого:</b>                          |            |            | <b>38,9</b> | <b>31,4</b> | <b>161</b>   | <b>1092</b> | <b>1,135</b> | <b>97,5</b> | <b>0,387</b> | <b>199,4</b> | <b>1012</b>  | <b>276,3</b> | <b>14,39</b> |
| <b>Полдник</b> |  |            |            |             |             |              |             |              |             |              |              |              |              |              |
| <b>476</b>     | <b>Булочка (45)</b>                    |            |            | <b>5,5</b>  | <b>2,3</b>  | <b>57,0</b>  | <b>271</b>  |              |             |              |              |              |              |              |
|                | - мука                                 | 33         | 33         |             |             |              |             | 0,083        |             |              | 8,89         | 42,28        | 7,9          | 0,59         |
|                | - сахар песок                          | 3          | 3          |             |             |              |             |              |             |              | 0,068        |              |              | 0,01         |
|                | - масло растительное                   | 6          | 6          |             |             |              |             | 0,0002       |             | 0,006        | 0,36         | 0,45         | 0,008        | 0,003        |
|                | - дрожжи                               | 1          | 1          |             |             |              |             | 0,009        |             |              | 0,4          | 6,0          | 0,77         | 0,05         |
|                | - соль йодированная                    | 0,25       | 0,25       |             |             |              |             |              |             |              | 0,92         |              | 0,05         | 0,007        |
|                | - молоко                               | 23,4       | 23,4       |             |             |              |             | 0,009        | 0,12        | 0,005        | 28,08        | 21,06        | 3,27         | 0,014        |
|                | - яйцо                                 | 1/10       | 1/10       |             |             |              |             | 0,01         | 0,17        |              | 4,08         | 3,74         | 2,04         | 0,54         |
|                | - мука на подпыл                       | 2,3        | 2,3        |             |             |              |             | 0,004        |             |              | 0,41         | 1,98         | 0,37         | 0,03         |
|                | - ванилин                              | 0,05       | 0,05       |             |             |              |             |              |             |              |              |              |              |              |
|                | <b>Мандарины</b>                       | <b>200</b> |            | <b>0,8</b>  | <b>0,3</b>  | <b>8,1</b>   | <b>40,0</b> | 0,03         | 38,0        |              | 35           | 17           | 11           | 0,1          |
|                | <b>Сок абрикосовый</b>                 | <b>200</b> | <b>200</b> | <b>1,4</b>  |             | <b>13,8</b>  | <b>62,0</b> | 0,02         | 8,0         |              | 28           | 26           | 8            | 2,6          |
|                | <b>Итого:</b>                          |            |            | <b>7,7</b>  | <b>2,6</b>  | <b>78,9</b>  | <b>373</b>  | <b>0,165</b> | <b>46,3</b> | <b>0,011</b> | <b>106,2</b> | <b>118,5</b> | <b>33,4</b>  | <b>3,93</b>  |
| <b>Ужин</b>    |  |            |            |             |             |              |             |              |             |              |              |              |              |              |
| <b>71</b>      | <b>Салат из свежих помидоров (100)</b> |            |            | <b>1,5</b>  | <b>15,9</b> | <b>4,4</b>   | <b>167</b>  |              |             |              |              |              |              |              |
|                | - помидор                              | 66,6       | 52         |             |             |              |             | 0,018        | 11,5        |              | 6,44         | 11,9         | 9,2          | 0,4          |
|                | - лук репчатый                         | 10         | 8          |             |             |              |             | 0,01         | 2,0         |              | 6,8          | 11,6         | 2,8          |              |
|                | - масло растительное                   | 12         | 12         |             |             |              |             |              |             |              |              |              |              |              |
| <b>254</b>     | <b>Омлет с сыром (200)</b>             |            |            | <b>17,0</b> | <b>15,2</b> | <b>3,2</b>   | <b>216</b>  |              |             |              |              |              |              |              |
|                | - яйца куриные                         | 130        | 130        |             |             |              |             | 0,09         |             | 0,325        | 71,5         | 249,6        | 15,6         | 3,25         |



|                        |               |            |     |              |              |              |              |              |              |             |               |              |              |             |
|------------------------|---------------|------------|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|--------------|--------------|-------------|
|                        | <b>Йогурт</b> | <b>180</b> | 180 | <b>9,5</b>   | <b>2,85</b>  | <b>16,2</b>  | <b>133,0</b> | 0,06         | 1,14         | 0,02        | 235,6         | 180,5        | 28,5         | 0,19        |
|                        | <b>Итого:</b> |            |     | <b>10,04</b> | <b>3,25</b>  | <b>29,03</b> | <b>189,7</b> | <b>0,074</b> | <b>7,89</b>  | <b>0,02</b> | <b>261,2</b>  | <b>202,1</b> | <b>44,7</b>  | <b>3,29</b> |
| <b>ИТОГО ЗА СУТКИ:</b> |               |            |     | <b>150,5</b> | <b>135,6</b> | <b>408,2</b> | <b>3477</b>  | <b>2,29</b>  | <b>172,1</b> | <b>1,19</b> | <b>1563,4</b> | <b>3116</b>  | <b>665,2</b> | <b>41,9</b> |

\* 86

**ДЕНЬ 4 (12-17 лет)**

| № рецепта      | Наименование приёмов и блюд                             | Брутто, г  | Нетто, г  | Химический состав |              |              |              |              |             |              |              |              |              |             |
|----------------|---|------------|-----------|-------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
|                |   |            |           | Белки             | Жиры         | Углеводы     | Калорийность | Витамин В1   | Витамин С   | Витамин А    | Са           | Р            | Mg           | Fe          |
| <b>Завтрак</b> |   |            |           |                   |              |              |              |              |             |              |              |              |              |             |
| <b>221</b>     | <b>Каша гречневая вязкая на молоке с маслом (300/9)</b> |            |           | <b>6,45</b>       | <b>9,0</b>   | <b>41,55</b> | <b>279,0</b> |              |             |              |              |              |              |             |
|                | - крупа гречневая                                       | 70         | 70        |                   |              |              |              | 0,3          | -           | -            | 15,0         | 223,5        | 150,0        | 5,0         |
|                | - молоко 3,2% жирности витаминизированное               | 300        | 300       |                   |              |              |              | 0,096        | 3,12        | 0,048        | 288          | 210          | 28,8         | 0,14        |
|                | - сахарный песок  | 10         | 10        |                   |              |              |              |              |             |              | 0,18         |              |              | 0,027       |
|                | - масло сливочное                                       | 9          | 9         |                   |              |              |              |              |             | 0,3          | 1,98         | 1,71         | 0,27         | 0,018       |
|                | - соль йодированная                                     | 0,75       | 0,75      |                   |              |              |              |              |             |              | 2,7          |              | 0,15         | 0,021       |
|                | <b>Какао с молоком (200)</b>                            |            |           | <b>4,0</b>        | <b>4,0</b>   | <b>16,0</b>  | <b>116</b>   |              |             |              |              |              |              |             |
|                | - какао   | 3          | 3         |                   |              |              |              | 0,05         |             |              | 0,9          | 38,5         | 4,5          | 0,74        |
|                | - молоко  | 100        | 100       |                   |              |              |              | 0,03         | 1,0         | 0,02         | 121,0        | 91,0         | 14           | 0,06        |
|                | - сахар   | 5          | 5         |                   |              |              |              |              |             |              | 0,2          |              |              | 0,03        |
|                | - масло сливочное                                       | 10         | 10        | <b>0,05</b>       | <b>8,25</b>  | <b>0,08</b>  | <b>74,8</b>  |              |             | 0,038        | 2,2          | 1,9          | 0,3          | 0,02        |
|                | <b>Хлеб витамин. пшеничный</b>                          | <b>100</b> |           | <b>8,7</b>        | <b>1,5</b>   | <b>38,7</b>  | <b>209</b>   | 0,25         |             |              | 33           | 234          | 66           | 4,4         |
|                | <b>Яйцо вареное</b>                                     |            | <b>40</b> | <b>12,7</b>       | <b>11,5</b>  | <b>0,7</b>   | <b>157</b>   | 0,028        | 0,076       | 0,1          | 22           | 76,8         | 4,8          | 1,0         |
|                | <b>Итого:</b>   |            |           | <b>37,45</b>      | <b>42,05</b> | <b>98,38</b> | <b>928,8</b> | <b>0,723</b> | <b>3,59</b> | <b>0,188</b> | <b>527,4</b> | <b>881,6</b> | <b>194,9</b> | <b>8,81</b> |
| <b>Обед</b>    |   |            |           |                   |              |              |              |              |             |              |              |              |              |             |
| <b>38</b>      | <b>Салат из помидоров и огурцов свежих (100)</b>        |            |           | <b>1,0</b>        | <b>12,7</b>  | <b>2,7</b>   | <b>129</b>   |              |             |              |              |              |              |             |
|                | - помидоры свежие                                       | 52,9       | 45        |                   |              |              |              | 0,027        | 11,2        |              | 6,3          | 11,7         | 9,0          | 0,72        |
|                | - огурцы свежие   | 30         | 24        |                   |              |              |              | 0,009        | 2,4         |              | 5,52         | 10,08        | 3,36         | 0,14        |

|            |                                  |      |      |             |             |             |              |        |      |       |       |       |      |       |
|------------|----------------------------------|------|------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------|------|-------|-------|-------|------|-------|
|            | - лук репчатый                   | 10   | 8    |             |             |             |              | 0,005  | 0,1  |       | 3,1   | 5,8   | 1,4  | 0,08  |
|            | - масло растительное             | 10   | 10   |             |             |             |              |        |      |       |       |       |      |       |
|            | - соль йодированная              | 0,25 | 0,25 |             |             |             |              |        |      |       | 0,92  |       | 0,05 | 0,007 |
| <b>119</b> | <b>Уха ростовская (400)</b>      |      |      | <b>10,8</b> | <b>4,0</b>  | <b>18</b>   | <b>152</b>   |        |      |       |       |       |      |       |
|            | - филе судака                    | 55   | 50,0 |             |             |             |              | 0,0026 | 1,2  | 0,012 | 10,8  | 77,6  | 8,4  | 0,32  |
|            | - картофель                      | 100  | 85   |             |             |             |              | 1,6    | 26,6 |       | 13,3  | 58    | 22,9 | 0,89  |
|            | - петрушка                       | 10   | 10   |             |             |             |              | 0,004  | 12,6 |       | 19,6  | 7,6   | 6,8  | 0,066 |
|            | - лук репчатый                   | 14   | 12   |             |             |             |              | 0,005  | 1,2  |       | 3,6   | 6,9   | 1,6  | 0,093 |
|            | - чеснок                         | 2    | 2    |             |             |             |              |        |      |       |       |       |      |       |
|            | - лук зеленый                    | 5,6  | 4,0  |             |             |             |              | 0,0013 | 0,02 |       | 4,0   | 0,92  | 0,66 | 0,04  |
|            | - специи                         | 2    | 2    |             |             |             |              | 0,0013 |      |       | 1,44  |       | 0,08 |       |
|            | - соль йодированная              | 0,4  | 0,4  |             |             |             |              |        |      |       | 1,44  |       | 0,24 | 0,011 |
| <b>307</b> | <b>Котлеты из говядины (120)</b> |      |      | <b>18,1</b> | <b>12,4</b> | <b>15,9</b> | <b>254,4</b> |        |      |       |       |       |      |       |
|            | - говядина                       | 130  | 100  |             |             |             |              | 0,05   |      |       | 7,9   | 166,9 | 19,5 | 2,4   |
|            | - хлеб пшеничный                 | 21,6 | 21,6 |             |             |             |              | 0,054  |      |       | 7,13  | 50,54 | 14,9 | 0,95  |
|            | - молоко или вода                | 28,8 | 28,8 |             |             |             |              | 0,011  | 0,38 | 0,005 | 34,5  | 25,9  | 4,03 | 1,73  |
|            | - сухари панировочные            | 12   | 12   |             |             |             |              | 0,036  |      |       | 6,36  | 32,52 | 9,6  | 0,82  |
|            | - соль                           | 0,6  | 0,6  |             |             |             |              |        |      |       | 2,2   |       | 0,12 | 0,016 |
|            | - Яйцо                           | 1/10 | 1/10 |             |             |             |              |        |      |       |       |       |      |       |
| <b>170</b> | <b>Капуста тушеная (200)</b>     |      |      | <b>3,6</b>  | <b>6,6</b>  | <b>9,0</b>  | <b>144,0</b> |        |      |       |       |       |      |       |
|            | - капуста свежая                 | 170  | 150  |             |             |             |              | 0,06   | 90,0 |       | 96,0  | 64,0  | 32,0 | 1,2   |
|            | - масло сливочное                | 5    | 5    |             |             |             |              |        |      | 0,038 | 2,2   | 1,9   | 0,3  | 0,02  |
|            | - морковь                        | 20   | 15   |             |             |             |              | 0,01   | 1,0  |       | 10,2  | 10,6  | 7,6  | 0,14  |
|            | - петрушка                       | 7,0  | 5,0  |             |             |             |              | 0,002  | 1,75 |       | 12,25 | 4,1   | 4,25 | 0,035 |
|            | - лук репчатый                   | 10   | 16,0 |             |             |             |              | 0,008  | 1,6  |       | 4,96  | 9,28  | 2,24 | 0,13  |
|            | - томат пюре                     | 10,0 | 10,0 |             |             |             |              | 0,005  | 2,6  |       | 2,0   | 7,0   | 3,0  |       |

|            |                               |            |      |             |              |              |             |             |              |              |              |              |              |              |
|------------|-------------------------------|------------|------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
|            | - соль йодированная           | 0,5        | 0,5  |             |              |              |             |             |              |              | 1,8          |              | 0,1          | 0,014        |
|            | - вода                        | 60,0       | 60,0 |             |              |              |             |             |              |              | 2,7          | 0,002        | 0,6          |              |
| <b>412</b> | <b>Компот из кураги (200)</b> |            |      | <b>0,4</b>  | <b>0,2</b>   | <b>21,4</b>  | <b>90</b>   |             |              |              |              |              |              |              |
|            | - курага                      | 20         | 50   |             |              |              |             | 0,05        | 2            |              | 80,0         | 123          | 52,5         | 1,6          |
|            | - сахар                       | 10         | 10   |             |              |              |             |             |              |              | 0,2          |              |              | 0,03         |
|            | - вода                        | 210        | 210  |             |              |              |             |             |              |              | 9,45         | 0,001        | 2,1          |              |
|            | <b>Хлеб ржаной</b>            | <b>120</b> |      | <b>9,15</b> | <b>1,8</b>   | <b>61,35</b> | <b>309</b>  | <b>0,25</b> |              |              | 43,5         | 195          | 63           | 5,4          |
|            | <b>Итого:</b>                 |            |      | <b>47,4</b> | <b>38,45</b> | <b>147,7</b> | <b>1182</b> | <b>2,37</b> | <b>154,7</b> | <b>0,091</b> | <b>413,9</b> | <b>993,9</b> | <b>305,5</b> | <b>19,14</b> |

**Полдник**

|  |                                      |      |      |             |            |             |            |        |      |       |       |       |       |       |
|--|--------------------------------------|------|------|-------------|------------|-------------|------------|--------|------|-------|-------|-------|-------|-------|
|  | <b>Ватрушка с творогом (100)</b>     |      |      | <b>12,1</b> | <b>3,0</b> | <b>33,0</b> | <b>207</b> |        |      |       |       |       |       |       |
|  | - мука пшеничная                     | 33   | 33   |             |            |             |            | 0,085  |      |       | 9,0   | 43    | 8     | 0,6   |
|  | - молоко                             | 20,1 | 20,1 |             |            |             |            | 0,008  | 0,26 | 0,004 | 24    | 18    | 2,8   | 0,012 |
|  | - сахар                              | 3    | 3    |             |            |             |            |        |      |       | 0,054 |       |       | 0,008 |
|  | - масло растительное                 | 6    | 6    |             |            |             |            | 0,0002 |      | 0,009 | 0,55  | 0,69  | 0,01  | 0,004 |
|  | - яйца                               | 1/10 | 1/10 |             |            |             |            | 0,002  |      | 0,008 | 1,7   | 5,95  | 0,37  | 0,077 |
|  | - дрожжи                             | 1    | 1    |             |            |             |            | 0,009  |      |       | 0,4   | 6,0   | 0,77  | 0,05  |
|  | - соль                               | 0,25 | 0,25 |             |            |             |            |        |      |       | 0,92  |       | 0,05  | 0,007 |
|  | - мука на подпыл                     | 2    | 2    |             |            |             |            | 0,004  |      |       | 0,41  | 1,98  | 0,37  | 0,03  |
|  | - ванилин                            | 0,05 | 0,05 |             |            |             |            |        |      |       |       |       |       |       |
|  | Фарш творожный:                      |      | 40   |             |            |             |            |        |      |       |       |       |       |       |
|  | - творог                             | 20   | 20   |             |            |             |            | 0,014  | 0,18 | 0,036 | 54,3  | 78,19 | 8,33  | 0,18  |
|  | - яйца                               | 1/10 | 1,6  |             |            |             |            | 0,001  |      | 0,004 | 0,9   | 3,0   | 0,19  | 0,039 |
|  | - сахар                              | 2    | 2    |             |            |             |            |        |      |       | 0,04  |       |       | 0,006 |
|  | <b>Чай с сахаром и лимоном (200)</b> |      |      | <b>1,6</b>  | <b>1,6</b> | <b>12,4</b> | <b>70</b>  |        |      |       |       |       |       |       |
|  | - чай                                | 2    | 2    |             |            |             |            | 0,002  | 0,28 |       | 13,86 | 23,1  | 12,36 |       |
|  | - лимон                              | 8    | 7    |             |            |             |            | 0,003  | 2,31 |       | 2,8   | 1,54  | 0,64  | 0,04  |
|  | - вода                               | 200  | 200  |             |            |             |            |        |      |       | 4,5   |       | 1,0   |       |

|            |  |            |     |              |              |              |              |              |              |              |               |              |              |              |
|------------|--|------------|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
|            | - сахар                                | 10         | 10  |              |              |              |              |              |              |              | 0,2           |              |              |              |
|            | <b>Яблоко</b>                          | 200        |     | <b>0,6</b>   | <b>0,6</b>   | <b>14,7</b>  | <b>67,5</b>  | 0,045        | 24,75        |              | 24,0          | 16,5         | 13,5         | 3,3          |
|            | <b>Итого:</b>                          |            |     | <b>12,9</b>  | <b>3,66</b>  | <b>57,7</b>  | <b>316</b>   | <b>0,173</b> | <b>25,78</b> | <b>0,061</b> | <b>137,6</b>  | <b>197,9</b> | <b>48,4</b>  | <b>4,35</b>  |
|            | <b>Ужин</b>                            |            |     |              |              |              |              |              |              |              |               |              |              |              |
|            | <b>Салат из моркови с изюмом (100)</b> |            |     | <b>2,7</b>   | <b>3,8</b>   | <b>9,4</b>   | <b>83</b>    |              |              |              |               |              |              |              |
|            | - морковь                              | 70         | 63  |              |              |              |              | 0,04         | 3,65         |              | 37,2          | 40,1         | 27,7         | 0,049        |
|            | - изюм                                 | 7,1        | 7,0 |              |              |              |              | 0,01         |              |              | 5,6           | 9,03         | 2,9          | 0,22         |
|            | - соус салатный                        | 13         | 13  |              |              |              |              |              |              |              |               |              |              |              |
| <b>294</b> | <b>Жаркое по-домашнему (300)</b>       |            |     | <b>22,2</b>  | <b>27,6</b>  | <b>29,1</b>  | <b>438,0</b> |              |              |              |               |              |              |              |
|            | - говядина                             | 100        | 89  |              |              |              |              | 0,112        |              |              | 16,74         | 349,7        | 40,92        | 5,02         |
|            | <b>Масса мяса отварного</b>            |            | 114 |              |              |              |              |              |              |              |               |              |              |              |
|            | - картофель                            | 190        | 175 |              |              |              |              | 0,27         | 45,6         |              | 22,8          | 125,4        | 52,4         | 2,05         |
|            | - лук репчатый                         | 20         | 15  |              |              |              |              | 0,015        | 0,3          |              | 9,3           | 17,4         | 4,2          | 0,24         |
|            | - масло сливочное                      | 5          | 5   |              |              |              |              | 0,002        |              | 0,06         | 3,6           | 4,5          | 0,075        | 0,03         |
|            | - томат пюре                           | 10         | 10  |              |              |              |              | 0,007        | 3,9          |              | 3,0           | 10,5         |              | 0,3          |
|            | - соль                                 | 3          | 3   |              |              |              |              |              |              |              | 11,04         |              | 0,66         | 0,087        |
|            | <b>Сок персиковый (200)</b>            |            |     | <b>0,6</b>   |              | <b>34,0</b>  | <b>132</b>   | 0,04         | 12,0         |              | 10,0          |              | 8,0          | 1,8          |
|            | <b>Хлеб витамин. пшеничный</b>         | <b>100</b> |     | <b>8,7</b>   | <b>1,5</b>   | <b>38,7</b>  | <b>209</b>   | 0,25         |              |              | 33            | 234          | 66           | 4,4          |
|            | <b>Итого:</b>                          |            |     | <b>34,2</b>  | <b>32,9</b>  | <b>111,2</b> | <b>862</b>   | <b>0,746</b> | <b>65,45</b> | <b>0,06</b>  | <b>152,4</b>  | <b>790,6</b> | <b>202,9</b> | <b>14,21</b> |
|            | <b>Ужин 11</b>                         |            |     |              |              |              |              |              |              |              |               |              |              |              |
|            | <b>Йогурт</b>                          | <b>180</b> | 180 | <b>9,5</b>   | <b>2,85</b>  | <b>16,2</b>  | <b>133,0</b> | 0,06         | 1,14         | 0,02         | 235,6         | 180,5        | 28,5         | 0,19         |
|            | <b>Итого:</b>                          |            |     | <b>10,8</b>  | <b>3,15</b>  | <b>28,3</b>  | <b>193,0</b> | <b>0,12</b>  | <b>91,14</b> | <b>0,02</b>  | <b>286,6</b>  | <b>112</b>   | <b>48,0</b>  | <b>0,64</b>  |
|            | <b>ИТОГО ЗА СУТКИ:</b>                 |            |     | <b>142,8</b> | <b>120,2</b> | <b>443,3</b> | <b>3483</b>  | <b>4,13</b>  | <b>338,7</b> | <b>0,42</b>  | <b>1517,9</b> | <b>2975</b>  | <b>799,7</b> | <b>47,15</b> |
|            | * 169,3                                |            |     |              |              |              |              |              |              |              |               |              |              |              |

**ДЕНЬ 5 (12-17 лет)**

| №<br>рецепта   | Наименование приёмов и блюд                        | Брутто, г  | Нетто, г | Химический состав |              |              |              |              |             |              |               |              |              |            |
|----------------|--|------------|----------|-------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|------------|
|                |  |            |          | Белки             | Жиры         | Углеводы     | Калорийность | Витамин В1   | Витамин С   | Витамин А    | Са            | Р            | Mg           | Fe         |
| <b>Завтрак</b> |  |            |          |                   |              |              |              |              |             |              |               |              |              |            |
| <b>251</b>     | <b>Лапшевник с творогом (200)</b>                  |            |          | <b>17,2</b>       | <b>15,4</b>  | <b>35,0</b>  | <b>364</b>   |              |             |              |               |              |              |            |
|                | - вермишель  | 66         | 66       |                   |              |              |              | 0,08         |             |              | 9,12          | 41,76        | 7,68         | 0,77       |
|                | - соль   | 0,5        | 0,5      |                   |              |              |              |              |             |              | 1,84          |              | 0,1          | 0,014      |
|                | - творог   | 68         | 66       |                   |              |              |              | 0,026        | 0,33        | 0,066        | 99,0          | 142,6        | 15,18        | 0,33       |
|                | - яйца   | 1/4        | 8        |                   |              |              |              | 0,0056       |             | 0,02         | 4,4           | 15,36        | 0,96         | 0,2        |
|                | - сахар  | 5          | 5        |                   |              |              |              |              |             |              | 0,12          |              |              | 0,018      |
|                | - сухари   | 4          | 4        |                   |              |              |              | 0,018        |             |              | 2,12          | 10,84        | 3,2          | 0,27       |
|                | с маслом сливочным                                 | 8          | 8        |                   |              |              |              | 0,0008       |             | 0,032        | 1,92          | 2,4          | 0,04         | 0,016      |
|                | - сыр твёрдый                                      | 30         | 30       | <b>6,24</b>       | <b>6,36</b>  |              | <b>84,0</b>  | 0,0048       | 0,67        | 0,087        | 249,6         | 130,6        | 13,4         | 0,26       |
|                | - масло сливочное                                  | 10         | 10       | <b>0,05</b>       | <b>8,25</b>  | <b>0,08</b>  | <b>74,8</b>  |              |             | 0,038        | 2,2           | 1,9          | 0,3          | 0,02       |
|                | <b>Хлеб витамин. пшеничный</b>                     | <b>100</b> |          | <b>8,7</b>        | <b>1,5</b>   | <b>38,7</b>  | <b>209</b>   | 0,25         |             |              | 33            | 234          | 66           | 4,4        |
| <b>433</b>     | <b>Напиток кофейный на молоке (200)</b>            |            |          | <b>2,8</b>        | <b>3,2</b>   | <b>14,8</b>  | <b>100</b>   |              |             |              |               |              |              |            |
|                | - напиток кофейный зерновой                        | 3,3        | 3,3      |                   |              |              |              | 0,005        |             |              | 11,74         | 15,84        | 16,0         |            |
|                | - молоко 3,2%                                      | 100        | 100      |                   |              |              |              | 0,03         | 1,0         | 0,02         | 121,0         | 91,0         | 14,0         | 0,06       |
|                | - вода   | 100        | 100      |                   |              |              |              |              |             |              | 4,5           | 0,003        | 1,0          |            |
|                | - сахар песок                                      | 5          | 5        |                   |              |              |              |              |             |              | 0,2           |              |              | 0,03       |
|                | <b>Итого:</b>                                      |            |          | <b>34,99</b>      | <b>34,71</b> | <b>88,58</b> | <b>831,8</b> | <b>0,422</b> | <b>2,03</b> | <b>0,283</b> | <b>548,02</b> | <b>691,2</b> | <b>138,5</b> | <b>6,4</b> |
| <b>Обед</b>    |  |            |          |                   |              |              |              |              |             |              |               |              |              |            |
| <b>62</b>      | <b>Салат из картофеля с морской капустой (100)</b> |            |          | <b>1,8</b>        | <b>7,0</b>   | <b>11,2</b>  | <b>115</b>   |              |             |              |               |              |              |            |
|                | - картофель  | 60         | 52       |                   |              |              |              | 0,06         | 10,4        |              | 5,2           | 30,16        | 11,96        | 0,46       |

|            |                                     |      |      |             |            |             |              |        |      |       |      |       |       |       |
|------------|-------------------------------------|------|------|-------------|------------|-------------|--------------|--------|------|-------|------|-------|-------|-------|
|            | - капуста морская                   | 13   | 13   |             |            |             |              | 0,003  | 0,18 |       | 5,07 | 5,46  | 7,93  | 0,71  |
|            | - свекла отварная                   | 18   | 18   |             |            |             |              | 0,004  | 1,8  |       | 6,66 | 7,74  | 3,96  | 0,25  |
|            | - морковь отварная                  | 7    | 6    |             |            |             |              | 0,003  | 0,3  |       | 3,06 | 3,3   | 2,28  | 0,018 |
|            | - лук репчатый                      | 8    | 7    |             |            |             |              | 0,004  | 0,7  |       | 2,17 | 4,06  | 0,98  |       |
|            | - петрушка                          | 4    | 3    |             |            |             |              | 0,001  | 3,6  |       | 5,88 | 2,28  | 2,04  | 0,021 |
|            | - масло растительное                | 10   | 10   |             |            |             |              |        |      |       |      |       |       |       |
|            | - соль                              | 0,25 | 0,25 |             |            |             |              |        |      |       | 0,92 |       | 0,05  | 0,007 |
| <b>84</b>  | <b>Суп перловый с овощами (400)</b> |      |      | <b>3,2</b>  | <b>5,6</b> | <b>20,8</b> | <b>148</b>   |        |      |       |      |       |       |       |
|            | - крупа перловая                    | 16   |      |             |            |             |              |        |      |       |      |       |       |       |
|            | - картофель                         | 70   |      |             |            |             |              |        |      |       |      |       |       |       |
|            | - морковь                           | 10   |      |             |            |             |              |        |      |       |      |       |       |       |
|            | - петрушка                          | 5,6  |      |             |            |             |              |        |      |       |      |       |       |       |
|            | - лук репчатый                      | 9    |      |             |            |             |              |        |      |       |      |       |       |       |
|            | - чеснок                            | 2    | 2    |             |            |             |              |        |      |       |      |       |       |       |
|            | - томаты                            | 19,2 |      |             |            |             |              |        |      |       |      |       |       |       |
|            | - масло растительное                | 3    | 3    |             |            |             |              |        |      |       |      |       |       |       |
|            | - соль                              | 0,8  | 0,8  |             |            |             |              |        |      |       |      |       |       |       |
|            | - сметана                           | 6    | 6    |             |            |             |              |        |      |       |      |       |       |       |
|            | - специи                            | 2    | 2    |             |            |             |              |        |      |       |      |       |       |       |
| <b>272</b> | <b>Рыба (хека) припущенная (80)</b> |      |      | <b>19,2</b> | <b>2,6</b> | <b>0,48</b> | <b>100,8</b> |        |      |       |      |       |       |       |
|            | - филе хека                         | 100  | 80   |             |            |             |              | 0,175  | 4,7  | 0,014 | 43,9 | 351,4 | 51,2  | 1,02  |
|            | - лук репчатый                      | 3    | 2,4  |             |            |             |              | 0,0012 | 0,24 |       | 0,14 | 1,39  | 0,34  | 0,019 |
|            | - петрушка                          | 3,6  | 3,6  |             |            |             |              | 0,0024 | 1,26 |       | 2,05 | 2,63  | 0,79  | 0,025 |
|            | - соль                              | 0,6  | 0,6  |             |            |             |              |        |      |       | 2,21 |       | 0,12  | 0,017 |
| <b>362</b> | <b>Пюре картофельное (200)</b>      |      |      | <b>7,6</b>  | <b>9,0</b> | <b>19,2</b> | <b>186</b>   |        |      |       |      |       |       |       |
|            | - картофель                         | 190  | 166  |             |            |             |              | 0,19   | 33,2 |       | 16,6 | 96,2  | 38,18 | 1,49  |

|                |   |            |           |             |              |              |               |             |             |              |              |             |              |              |
|----------------|---|------------|-----------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|
|                | - молоко                                      | 40         | 40        |             |              |              |               | 0,009       | 0,3         | 0,06         | 36,3         | 27,3        | 4,2          | 0,018        |
|                | - масло сливочное                             | 5          | 5         |             |              |              |               |             |             | 0,095        | 2,2          | 1,9         | 0,3          | 0,02         |
|                | - соль йодированная                           | 0,8        | 0,8       |             |              |              |               |             |             |              | 2,8          |             | 0,16         | 0,023        |
| <b>419</b>     | <b>Кисель из сухофруктов (200)</b>            |            |           | <b>1,6</b>  | <b>0,2</b>   | <b>40,0</b>  | <b>166</b>    |             |             |              |              |             |              |              |
|                | - сухофрукты                                  | 20         | 20        |             |              |              |               | 0,028       | 1,12        |              | 44,8         | 40,88       | 29,4         | 0,89         |
|                | - крахмал                                     | 6          | 6         |             |              |              |               |             |             |              | 2,4          | 4,62        |              |              |
|                | - сахар                                       | 10         | 10        |             |              |              |               |             |             |              | 0,24         |             |              | 0,036        |
|                | <b>Хлеб ржаной</b>                            | <b>120</b> |           | <b>9,15</b> | <b>1,8</b>   | <b>61,35</b> | <b>309</b>    | <b>0,25</b> |             |              | 43,5         | 195         | 63           | 5,4          |
|                | <b>Итого:</b>                                 |            |           | <b>46,9</b> | <b>26,95</b> | <b>172,5</b> | <b>1129,3</b> | <b>1,02</b> | <b>77,8</b> | <b>0,181</b> | <b>290,8</b> | <b>1031</b> | <b>277,8</b> | <b>13,68</b> |
| <b>Полдник</b> |   |            |           |             |              |              |               |             |             |              |              |             |              |              |
|                | <b>Пряники</b>                                | 37         | 37        | 2,4         | 1,4          | 38,85        | 175           | 0,04        |             |              | 4,5          | 20,5        |              | 0,3          |
|                | <b>Сок яблочный</b>                           | 200        | 200       | <b>0,84</b> |              | <b>20,06</b> | <b>79,59</b>  | 0,02        | 8,0         |              | 24           | 22          |              | 0,6          |
|                | <b>Апельсин</b>                               | <b>200</b> |           | <b>1,3</b>  | <b>0,3</b>   | <b>12,1</b>  | <b>60,0</b>   | 0,06        | 90,0        |              | 51,0         | 34,5        | 19,5         | 0,45         |
|                | <b>Итого:</b>                                 |            |           | <b>4,53</b> | <b>1,7</b>   | <b>71,01</b> | <b>314,6</b>  | <b>0,12</b> | <b>98,0</b> |              | <b>79,5</b>  | <b>77,0</b> | <b>19,5</b>  | <b>1,35</b>  |
| <b>Ужин 1</b>  |   |            |           |             |              |              |               |             |             |              |              |             |              |              |
| <b>45</b>      | <b>Салат из капусты с растительным маслом</b> |            |           | <b>1,5</b>  | <b>10,1</b>  | <b>7,6</b>   | <b>127</b>    |             |             |              |              |             |              |              |
|                | - капуста                                     | <b>100</b> | <b>90</b> |             |              |              |               | 0,03        | 56,2        |              | 60,0         | 38,7        | 20,0         | 0,75         |
|                | - морковь свежая                              | 10         | 8         |             |              |              |               | 0,007       | 0,5         |              | 5,1          | 5,3         | 3,8          | 0,07         |
|                | - лук зеленый                                 | 10         | 8         |             |              |              |               | 0,002       | 3,0         |              | 10,0         | 2,6         | 1,8          | 0,08         |
|                | - масло растительное                          | 8          | 8         |             |              |              |               |             |             |              |              |             |              |              |
|                | - кислота лимонная (2% р-р)                   | 6,0        | 6,0       |             |              |              |               |             |             |              |              |             |              |              |
| <b>352</b>     | <b>Котлеты рубленые из птицы (100/5)</b>      |            |           | <b>12,0</b> | <b>12,9</b>  | <b>13,2</b>  | <b>223,0</b>  |             |             |              |              |             |              |              |
|                | - куры  | 150        | 100       |             |              |              |               | 0,05        |             | 0,05         | 13,56        | 142,5       | 15,75        | 1,35         |
|                | - хлеб пшеничный                              | 18,0       | 18,0      |             |              |              |               | 0,02        |             |              | 4,68         | 14,9        | 6,3          | 0,79         |
|                | - молоко                                      | 26,0       | 26,0      |             |              |              |               | 0,007       |             | 0,003        | 31,4         | 23,6        | 2,52         | 0,015        |
|                | - лук репчатый                                | 12,0       | 12,0      |             |              |              |               | 0,05        | 1,0         |              | 3,1          | 1,4         | 5,8          | 0,08         |











|                        |               |     |  |              |             |              |               |              |              |             |             |             |              |              |
|------------------------|---------------|-----|--|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 139                    | Йогурт 1,5%   | 180 |  | 9,5          | 2,85        | 16,2         | 133,0         | 0,06         | 1,14         | 0,02        | 235,6       | 180,5       | 28,5         | 0,19         |
|                        | <b>Итого:</b> |     |  | 10,1         | 3,45        | 30,9         | 212,5         | 0,10         | 25,89        | 0,02        | 259,6       | 197         | 42           | 3,49         |
| <b>ИТОГО ЗА СУТКИ:</b> |               |     |  | <b>102,5</b> | <b>85,0</b> | <b>433,6</b> | <b>2887,2</b> | <b>2,786</b> | <b>209,6</b> | <b>7,54</b> | <b>1231</b> | <b>2863</b> | <b>685,5</b> | <b>38,57</b> |

\* 104,8

**ДЕНЬ 7 (12-18 лет)**

| № рецепта      | Наименование приёмов и блюд       | Брутто, г  | Нетто, г  | Химический состав |              |              |              |              |             |              |              |              |              |             |
|----------------|-----------------------------------|------------|-----------|-------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
|                |                                   |            |           | Белки             | Жиры         | Углеводы     | Калорийность | Витамин В1   | Витамин С   | Витамин А    | Са           | Р            | Mg           | Fe          |
| <b>Завтрак</b> |                                   |            |           |                   |              |              |              |              |             |              |              |              |              |             |
| <b>267</b>     | <b>Запеканка творожная (180)</b>  |            |           | <b>27,0</b>       | <b>19,9</b>  | <b>29,3</b>  | <b>416,9</b> |              |             |              |              |              |              |             |
|                | - яйца куриные                    | ¼          | 1/4       |                   |              |              |              | 0,005        |             | 0,018        | 3,96         | 13,82        | 0,86         | 0,18        |
|                | - сахар-песок                     | 10         | 10        |                   |              |              |              |              |             |              | 0,18         |              |              | 0,027       |
|                | - творог 9%                       | 140        | 140       |                   |              |              |              | 0,061        | 0,77        | 0,077        | 253,8        | 334,8        | 35,6         | 0,6         |
|                | - сухари панировочные             | 5,4        | 5,4       |                   |              |              |              | 0,024        |             |              | 2,86         | 14,63        | 4,32         | 0,36        |
|                | - манка                           | 4          | 4         |                   |              |              |              | 0,017        |             |              | 2,27         | 10,84        | 2,02         | 0,15        |
|                | - соль йодированная               | 0,45       | 0,45      |                   |              |              |              |              |             |              | 1,65         |              | 0,09         | 0,013       |
|                | Соус из сухофруктов:              |            |           |                   |              |              |              |              |             |              |              |              |              |             |
|                | - курага                          | 2,25       | 2,25      |                   |              |              |              | 0,0025       | 0,09        |              | 4,01         | 3,65         | 2,52         | 0,072       |
|                | - сахар                           | 1,13       | 1,13      |                   |              |              |              |              |             |              | 0,022        |              |              |             |
|                | - крахмал                         | 0,9        | 0,9       |                   |              |              |              |              |             |              | 0,36         | 0,69         |              |             |
|                | <b>сыр твёрдый</b>                | <b>30</b>  | <b>30</b> | <b>6,24</b>       | <b>6,36</b>  |              | <b>84,0</b>  |              |             |              |              |              |              |             |
|                | <b>масло сливочное</b>            | <b>10</b>  | <b>10</b> | <b>0,05</b>       | <b>8,25</b>  | <b>0,08</b>  | <b>74,8</b>  |              |             | <b>0,038</b> | <b>2,2</b>   | <b>1,9</b>   | <b>0,3</b>   |             |
|                | <b>Хлеб витамин. пшеничный</b>    | <b>100</b> |           | <b>8,7</b>        | <b>1,5</b>   | <b>38,7</b>  | <b>209</b>   | <b>0,25</b>  |             |              | <b>33</b>    | <b>234</b>   | <b>66</b>    | <b>4,4</b>  |
|                | <b>Напиток кофейный на молоке</b> |            |           | <b>2,8</b>        | <b>3,2</b>   | <b>14,8</b>  | <b>100</b>   |              |             |              |              |              |              |             |
|                | - напиток кофейный зерновой       | 3,3        | 3,3       |                   |              |              |              | 0,005        |             |              | 11,74        | 15,84        | 16,0         |             |
|                | - молоко 3,2%                     | 100        | 100       |                   |              |              |              | 0,03         | 1,0         | 0,02         | 121,0        | 91,0         | 14,0         |             |
|                | - вода                            | 100        | 100       |                   |              |              |              |              |             |              | 4,5          | 0,003        | 1,0          |             |
|                | - сахар песок                     | 5          | 5         |                   |              |              |              |              |             |              | 0,2          |              |              |             |
|                | <b>Итого:</b>                     |            |           | <b>44,79</b>      | <b>39,21</b> | <b>92,88</b> | <b>884,7</b> | <b>0,359</b> | <b>1,86</b> | <b>0,167</b> | <b>305,2</b> | <b>722,2</b> | <b>142,7</b> | <b>5,87</b> |

| <b>Обед</b> |  |     |     |             |             |              |             |        |      |       |       |       |       |       |
|-------------|--|-----|-----|-------------|-------------|--------------|-------------|--------|------|-------|-------|-------|-------|-------|
| <b>61</b>   | <b>Салат из капусты белокочанной и свеклы (90)</b> |     |     | <b>1,36</b> | <b>5,4</b>  | <b>5,5</b>   | <b>76,8</b> |        |      |       |       |       |       |       |
|             | - капуста белокочанная                             | 80  | 65  |             |             |              |             | 0,024  | 38,5 |       | 41,04 | 31,3  | 13,7  | 0,56  |
|             | - свекла отварная                                  | 34  | 27  |             |             |              |             | 0,0056 | 2,0  |       | 7,36  | 8,56  | 4,4   | 0,27  |
|             | - масло растительное                               | 5,6 | 5,6 |             |             |              |             |        |      |       |       |       |       |       |
|             | - к-та лимонная (2% раствор)                       | 4,8 | 4,8 |             |             |              |             |        |      |       |       |       |       |       |
|             | - соль йодированная                                | 0,2 | 0,2 |             |             |              |             |        |      |       | 0,12  |       | 0,04  | 0,005 |
| <b>117</b>  | <b>Суп картофельный с рыбой (250/50)</b>           |     |     | <b>8,0</b>  | <b>3,0</b>  | <b>18,75</b> | <b>135</b>  |        |      |       |       |       |       |       |
|             | - картофель  | 100 | 85  |             |             |              |             | 0,14   | 23,9 |       | 11,9  | 69,6  | 27,5  | 1,07  |
|             | - морковь  | 10  | 8   |             |             |              |             | 0,007  | 0,59 |       | 6,09  | 6,58  | 4,55  | 0,08  |
|             | - лук репчатый                                     | 10  | 8   |             |             |              |             | 0,006  | 1,19 |       | 3,7   | 6,94  | 1,67  | 0,09  |
|             | - чеснок   | 2   | 2   |             |             |              |             |        |      |       |       |       |       |       |
|             | - томат-пюре                                       | 4   | 4   |             |             |              |             | 0,4    | 1,35 |       | 0,6   | 2,04  | 1,5   | 0,07  |
|             | - масло растительное                               | 5   | 5   |             |             |              |             |        |      |       |       |       |       |       |
|             | - специи   | 2   | 2   |             |             |              |             |        |      |       |       |       |       |       |
|             | - соль   | 0,3 | 0,3 |             |             |              |             |        |      |       | 1,11  |       | 0,06  | 0,008 |
|             | Рыба   |     |     | <b>7,05</b> | <b>0,6</b>  | <b>4,4</b>   | <b>51</b>   |        |      |       |       |       |       |       |
|             | - филе минтая                                      | 80  | 56  |             |             |              |             | 0,051  | 0,84 |       | 18,8  | 112,8 | 16,45 | 0,29  |
| <b>352</b>  | <b>Пудинг из вермишели с печенью (100)</b>         |     |     | <b>12,0</b> | <b>16,0</b> | <b>13,3</b>  | <b>252</b>  |        |      |       |       |       |       |       |
|             | - печень   | 135 | 110 |             |             |              |             | 0,05   |      | 0,05  | 13,56 | 142,5 | 15,75 | 0,97  |
|             | - молоко или вода                                  | 24  | 24  |             |             |              |             | 0,007  |      | 0,003 | 31,4  |       | 23,6  | 2,52  |
|             | - вермишель  | 56  | 56  |             |             |              |             | 0,05   | 1,0  |       | 3,1   | 1,4   | 5,8   | 0,08  |
|             | - масло сливочное                                  | 4   | 4   |             |             |              |             |        |      | 0,007 | 0,44  | 0,38  | 0,06  | 0,08  |
|             | - яйцо   | ¼   | 1/4 |             |             |              |             |        |      |       |       |       |       |       |
|             | - соль   | 0,8 | 0,8 |             |             |              |             |        |      |       | 2,8   |       | 0,16  |       |

|                |                                 |            |            |              |             |              |              |              |              |              |               |              |              |              |
|----------------|---------------------------------|------------|------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
|                | Масло сливочное                 | 5          | 5          |              |             |              |              | 0,01         |              | 0,001        | 1,1           | 0,9          | 0,15         | 0,018        |
|                | <b>Сок персиковый (200)</b>     |            |            | <b>0,6</b>   |             | <b>34,0</b>  | <b>132</b>   | 0,04         | 12,0         |              | 10,0          |              | 8,80         | 1,8          |
|                | <b>Хлеб ржаной</b>              | <b>120</b> | <b>120</b> | <b>6,1</b>   | <b>1,2</b>  | <b>40,9</b>  | <b>206</b>   | 0,16         |              |              | 29            | 130          | 42           | 3,6          |
|                | <b>Итого:</b>                   |            |            | <b>38,11</b> | <b>34,2</b> | <b>123,4</b> | <b>966,8</b> | <b>0,738</b> | <b>173,4</b> | <b>0,11</b>  | <b>308,14</b> | <b>695,3</b> | <b>214,5</b> | <b>15,18</b> |
| <b>Полдник</b> |                                 |            |            |              |             |              |              |              |              |              |               |              |              |              |
|                | <b>Компот из изюма</b>          |            | <b>200</b> | <b>5,6</b>   | <b>7,0</b>  | <b>9,4</b>   | <b>123,0</b> | 0,3          | 24           | 0,2          |               | 242,0        | 182,0        | 28,0         |
|                | - сахар                         | 10         | <b>10</b>  |              |             |              |              |              |              |              |               |              |              |              |
|                | -изюм                           | 20         | <b>20</b>  |              |             |              |              |              |              |              |               |              |              |              |
| <b>476</b>     | <b>Плюшка с маком (145)</b>     |            |            | <b>5,5</b>   | <b>2,3</b>  | <b>57,0</b>  | <b>271</b>   |              |              |              |               |              |              |              |
|                | - мука                          | 30         | 30         |              |             |              |              | 0,083        |              |              | 8,89          | 42,28        | 7,9          | 0,59         |
|                | - сахар песок                   | 3          | 3          |              |             |              |              |              |              |              | 0,068         |              |              | 0,01         |
|                | - масло растительное            | 6          | 6          |              |             |              |              | 0,0002       |              | 0,006        | 0,36          | 0,45         | 0,008        | 0,003        |
|                | - дрожжи                        | 1          | 1          |              |             |              |              | 0,009        |              |              | 0,4           | 6,0          | 0,77         | 0,05         |
|                | - соль йодированная             | 0,25       | 0,25       |              |             |              |              |              |              |              | 0,92          |              | 0,05         | 0,007        |
|                | - молоко                        | 23,4       | 23,4       |              |             |              |              | 0,009        | 0,12         | 0,005        | 28,08         | 21,06        | 3,27         | 0,014        |
|                | - яйцо                          | 1/10       | 1/10       |              |             |              |              | 0,01         | 0,17         |              | 4,08          | 3,74         | 2,04         | 0,57         |
|                | - мука на подпыл                | 2,3        | 2,3        |              |             |              |              | 0,004        |              |              | 0,41          | 1,98         | 0,37         | 0,03         |
|                | - мак                           | 2          | 2          |              |             |              |              |              |              |              |               |              |              |              |
|                | <b>Груша</b>                    | <b>200</b> |            | <b>0,54</b>  | <b>0,4</b>  | <b>12,83</b> | <b>56,7</b>  | 0,014        | 6,75         |              | 25,65         | 21,6         | 16,2         | 3,1          |
|                | <b>Итого:</b>                   |            |            | <b>11,64</b> | <b>9,7</b>  | <b>79,23</b> | <b>450,7</b> | <b>0,429</b> | <b>31,0</b>  | <b>0,211</b> | <b>310,86</b> | <b>279,1</b> | <b>58,6</b>  | <b>4,46</b>  |
| <b>Ужин 1</b>  |                                 |            |            |              |             |              |              |              |              |              |               |              |              |              |
| <b>36</b>      | <b>Салат из кальмаров (100)</b> |            |            | <b>1,2</b>   | <b>12,5</b> | <b>9,5</b>   | <b>104</b>   |              |              |              |               |              |              |              |
|                | - кальмары                      | 56         | 40         |              |             |              |              | 0,045        | 9,1          |              | 28,1          | 52,78        | 12,74        | 0,72         |
|                | - перец свежий                  | 19,2       | 12         |              |             |              |              |              |              |              |               |              |              |              |
|                | - лук                           | 10         | 8          |              |             |              |              |              |              |              |               |              |              |              |
|                | - соус                          | 12         | 12         |              |             |              |              |              |              |              |               |              |              |              |
| <b>329</b>     | <b>Курица отварная (100)</b>    |            |            | <b>20,8</b>  | <b>13,6</b> | <b>39,6</b>  | <b>370</b>   |              |              |              |               |              |              |              |

|                        |                                      |            |          |              |              |              |              |              |              |              |               |              |              |              |
|------------------------|--------------------------------------|------------|----------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
|                        | -курица                              | 150        | 100      |              |              |              |              | 0,038        |              |              | 5,83          | 121,8        | 14,26        | 1,75         |
| <b>370</b>             | <b>Капуста тушеная с яблоками</b>    |            | 180      | <b>3,0</b>   | <b>8,0</b>   | <b>7,4</b>   | <b>114</b>   |              |              |              |               |              |              |              |
|                        | - капуста                            | 170        | 155      |              |              |              |              | 0,056        | 85,05        |              | 90,72         | 58,6         | 30,2         | 1,13         |
|                        | - яблоки                             | 57,2       | 40,0     |              |              |              |              | 0,011        | 5,94         |              | 5,76          | 3,96         | 3,24         | 0,79         |
|                        | - масло сливочное                    | 5          | 5        |              |              |              |              | 0,001        |              | 0,043        | 2,59          | 3,24         | 0,05         | 0,022        |
|                        | - соль                               | 0,5        | 0,5      |              |              |              |              |              |              |              | 1,66          |              | 0,09         | 0,012        |
|                        | <b>Чай с сахаром и лимоном (200)</b> |            |          | <b>0,2</b>   | <b>0,06</b>  | <b>10,0</b>  | <b>42,0</b>  |              |              |              |               |              |              |              |
|                        | - чай                                | <b>2</b>   | <b>2</b> |              |              |              |              | 0,02         | 0,28         |              | 13,3          | 23,1         | 12,3         | 2,9          |
|                        | - сахар                              | 10         | 10       |              |              |              |              |              |              |              |               | 0,2          |              |              |
|                        | - лимон                              | 8          | 7        |              |              |              |              | 0,0028       | 2,8          |              | 2,8           | 1,54         | 0,84         | 0,04         |
|                        | <b>Хлеб витамин. пшеничный</b>       | <b>100</b> |          | <b>8,7</b>   | <b>1,5</b>   | <b>38,7</b>  | <b>209</b>   | <b>0,25</b>  |              |              | <b>33</b>     | <b>234</b>   | <b>66</b>    | <b>4,4</b>   |
|                        | <b>Итого:</b>                        |            |          | <b>33,25</b> | <b>31,81</b> | <b>115,6</b> | <b>1050</b>  | <b>0,919</b> | <b>9,7</b>   | <b>0,085</b> | <b>156,5</b>  | <b>556,8</b> | <b>128,5</b> | <b>13,13</b> |
|                        | <b>Ужин 11</b>                       |            |          |              |              |              |              |              |              |              |               |              |              |              |
| 139                    | <b>Кефир (200)</b>                   | 180        | 180      | <b>5,8</b>   | <b>6,4</b>   | <b>8,0</b>   | <b>112</b>   | 0,02         | 1,4          | 0,04         | 240           | 190          | 28           | 0,2          |
|                        | <b>Итого:</b>                        |            |          | <b>6,4</b>   | <b>7,0</b>   | <b>22,7</b>  | <b>191,5</b> | <b>0,065</b> | <b>26,15</b> | <b>0,04</b>  | <b>264</b>    | <b>206,5</b> | <b>41,5</b>  | <b>3,5</b>   |
|                        |                                      |            |          |              |              |              |              |              |              |              |               |              |              |              |
| <b>ИТОГО ЗА СУТКИ:</b> |                                      |            |          | <b>158,2</b> | <b>132,1</b> | <b>476,0</b> | <b>3948</b>  | <b>2,89</b>  | <b>242,8</b> | <b>0,646</b> | <b>1592,3</b> | <b>2735</b>  | <b>710,1</b> | <b>43,85</b> |

\* 121,4



|            |   |       |       |             |             |             |              |        |      |       |      |       |      |       |
|------------|---|-------|-------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------|------|-------|------|-------|------|-------|
|            | - к-та лимонная (2% раствор)              | 6     | 6     |             |             |             |              |        |      |       |      |       |      |       |
|            | - соль йодированная                       | 0,25  | 0,25  |             |             |             |              |        |      |       | 0,9  |       | 0,05 | 0,007 |
| <b>99</b>  | <b>Щи по-уральски (400)</b>               |       |       | <b>4,0</b>  | <b>7,2</b>  | <b>13,2</b> | <b>132</b>   |        |      |       |      |       |      |       |
|            | - крупа перловая                          | 8     | 8     |             |             |             |              | 0,0035 |      |       | 0,04 | 25,8  | 8,2  | 0,14  |
|            | - томат пюре                              | 10    | 10    |             |             |             |              | 0,01   | 5,2  |       | 4,0  | 14    |      | 0,4   |
|            | - капуста квашенная                       | 114,4 | 114,4 |             |             |             |              | 0,02   | 19   |       | 48   | 31    | 16   | 0,6   |
|            | - морковь                                 | 15    | 12    |             |             |             |              | 0,009  | 0,8  |       | 8,16 | 8,8   | 6,08 | 0,11  |
|            | - петрушка                                | 5,2   | 5,2   |             |             |             |              | 0,002  | 6,0  |       | 9,8  | 3,8   | 3,4  | 0,076 |
|            | - лук репчатый                            | 10    | 8     |             |             |             |              | 0,008  | 1,6  |       | 4,96 | 9,32  |      | 0,12  |
|            | - чеснок                                  | 2     | 2     |             |             |             |              |        |      |       |      |       |      |       |
|            | - масло сливочное                         | 6     | 6     |             |             |             |              |        |      | 0,31  | 1,6  | 1,52  | 0,24 | 0,016 |
|            | - специи                                  | 2     | 2     |             |             |             |              |        |      |       |      |       |      |       |
|            | - соль                                    | 0,4   | 0,4   |             |             |             |              |        |      |       |      |       |      |       |
|            | - сметана                                 | 6     | 6     |             |             |             |              | 0,0024 | 1,26 |       | 2,05 | 2,63  | 0,79 | 0,025 |
| <b>305</b> | <b>Котлеты натуральные рубленые (120)</b> |       |       | <b>22,6</b> | <b>27,6</b> | <b>3,6</b>  | <b>345,6</b> |        |      |       |      |       |      |       |
|            | - говядина                                | 130   | 100   |             |             |             |              | 0,09   |      |       | 12,3 | 256,9 | 30,0 | 3,6   |
|            | - яйцо                                    | 1/10  | 1/10  |             |             |             |              |        |      |       |      |       |      |       |
|            | - лук репчатый                            | 10    | 8     |             |             |             |              | 0,006  |      |       | 3,72 | 6,9   | 1,6  | 0,09  |
|            | - масло сливочное                         | 4     | 4     |             |             |             |              |        |      | 0,03  | 0,7  | 1,14  | 0,02 | 0,01  |
|            | - соль йодированная                       | 0,6   | 0,6   |             |             |             |              |        |      |       | 2,2  |       | 0,12 | 0,016 |
|            | - вода                                    | 4,8   | 4,8   |             |             |             |              |        |      |       |      |       |      |       |
| <b>160</b> | <b>Картофель отварной (180)</b>           |       |       | <b>4,2</b>  | <b>6,6</b>  | <b>33,8</b> | <b>212</b>   |        |      |       |      |       |      |       |
|            | - картофель                               | 190   | 170   |             |             |             |              | 0,2    | 41,2 |       | 20,6 | 119,4 | 47,3 | 1,8   |
|            | - масло сливочное                         | 5     | 5     |             |             |             |              | 0,0008 |      | 0,032 | 1,92 | 2,4   | 0,04 | 0,016 |
|            | - соль йодированная                       | 0,8   | 0,8   |             |             |             |              |        |      |       | 2,9  |       | 0,18 | 0,023 |
| <b>412</b> | <b>Компот из свежих яблок (200)</b>       |       |       | <b>0,4</b>  | <b>0,3</b>  | <b>17,8</b> | <b>74</b>    |        |      |       |      |       |      |       |

|                |   |            |      |              |              |              |              |             |              |              |             |              |              |             |
|----------------|---|------------|------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|
|                | - яблоки                                  | 67         | 50   |              |              |              |              | 0,005       | 5,6          |              | 4,8         | 3,3          | 2,7          | 0,65        |
|                | - сахар                                   | 10         | 10   |              |              |              |              |             |              |              | 0,24        |              |              | 0,036       |
|                | - вода                                    | 160        | 160  |              |              |              |              |             |              |              | 7,2         |              | 1,6          |             |
|                | <b>Хлеб ржаной</b>                        | <b>120</b> |      | <b>9,15</b>  | <b>1,8</b>   | <b>61,35</b> | <b>309</b>   | <b>0,25</b> |              |              | 43,5        | 195          | 63           | 5,4         |
|                | <b>Итого:</b>                             |            |      | <b>46,4</b>  | <b>51,1</b>  | <b>156</b>   | <b>1273</b>  | <b>1,49</b> | <b>136,4</b> | <b>0,372</b> | <b>274</b>  | <b>923,9</b> | <b>214,8</b> | <b>16,4</b> |
| <b>Полдник</b> |   |            |      |              |              |              |              |             |              |              |             |              |              |             |
| <b>510</b>     | <b>Пряники в индивидуальной упаковке</b>  |            | 37   | <b>2,4</b>   | <b>1,4</b>   | <b>38,85</b> | <b>175</b>   | 0,04        |              |              | 4,5         | 20,5         |              | 0,3         |
|                | <b>Сок абрикосовый (200)</b>              |            | 200  | <b>1,4</b>   |              | <b>13,8</b>  | <b>62</b>    | 0,02        | 8,0          |              | 28          | 26           | 8            | 2,6         |
|                | <b>Банан</b>                              | <b>200</b> |      | <b>1,4</b>   | <b>0,10</b>  | <b>22,2</b>  | <b>94,8</b>  | 0,04        | 10,6         |              | 8,4         | 29,9         | 16,0         | 4,0         |
|                | <b>Итого:</b>                             |            |      | <b>5,2</b>   | <b>1,5</b>   | <b>74,8</b>  | <b>331,8</b> | <b>0,1</b>  | <b>18,6</b>  |              | <b>40,9</b> | <b>76,4</b>  | <b>24</b>    | <b>6,9</b>  |
| <b>Ужин</b>    |   |            |      |              |              |              |              |             |              |              |             |              |              |             |
| 44             | <b>Салат картофельный (80)</b>            |            |      | <b>1,36</b>  | <b>8,24</b>  | <b>10,48</b> | <b>121,6</b> |             |              |              |             |              |              |             |
|                | - картофель отварной                      | 90         | 80   |              |              |              |              | 0,072       | 12,16        |              | 6,08        | 33,44        | 14,0         | 0,54        |
|                | - лук зелёный или репчатый                | 10         | 8    |              |              |              |              | 0,007       | 1,2          |              | 6,12        | 6,96         | 1,68         | 0,096       |
|                | - масло растительное                      | 8          | 8    |              |              |              |              |             |              |              |             |              |              |             |
|                | - соль поваренная                         | 0,2        | 0,2  |              |              |              |              |             |              |              | 0,73        |              | 0,04         | 0,006       |
|                | <b>Сосиски отварные</b>                   |            | 75   | <b>12,0</b>  | <b>20,0</b>  | <b>-</b>     | <b>250</b>   |             |              |              | 17,5        | 79,5         | 10,0         | 1,8         |
| <b>201</b>     | <b>Запеканка творожно-морковная (180)</b> |            |      | <b>17,46</b> | <b>20,16</b> | <b>29,52</b> | <b>369</b>   |             |              |              |             |              |              |             |
|                | - морковь                                 | 135        | 108  |              |              |              |              | 0,065       | 5,4          |              | 55,1        | 59,4         | 41,04        | 0,76        |
|                | - молоко                                  | 27         | 27   |              |              |              |              | 0,011       | 0,35         | 0,005        | 32,4        | 24,3         | 3,78         | 0,016       |
|                | - крупа манная                            | 9          | 9    |              |              |              |              | 0,013       |              | 0,018        | 7,65        | 1,62         | 0,09         |             |
|                | - яйца куриные                            | 18         | 18   |              |              |              |              | 0,013       |              | 0,045        | 9,8         | 34,56        | 2,16         | 0,4         |
|                | - сахар песок                             | 10         | 10   |              |              |              |              |             |              |              | 0,2         |              |              | 0,027       |
|                | - творог 9%                               | 68,4       | 67,5 |              |              |              |              | 0,027       | 0,33         | 0,067        | 101,2       | 145,9        | 15,52        | 0,337       |
|                | - сухари панировочные                     | 5,4        | 5,4  |              |              |              |              | 0,016       |              |              | 2,86        | 14,63        | 4,32         | 0,37        |
|                | - масло сливочное                         | 6          | 6    |              |              |              |              | 0,0006      |              | 0,024        | 1,44        | 1,8          | 0,03         | 0,012       |

|                        |                                |            |     |              |              |              |              |              |              |              |               |               |              |              |
|------------------------|--------------------------------|------------|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| 412                    | <b>Компот из кураги (200)</b>  |            |     | <b>0,4</b>   | <b>0,2</b>   | <b>21,4</b>  | <b>90</b>    |              |              |              |               |               |              |              |
|                        | - курага                       | 20         | 50  |              |              |              |              | 0,05         | 2            |              | 80,0          | 123           | 52,5         | 1,6          |
|                        | - сахар                        | 10         | 10  |              |              |              |              |              |              |              | 0,2           |               |              | 0,03         |
|                        | - вода                         | 210        | 210 |              |              |              |              |              |              |              | 9,45          | 0,001         | 2,1          |              |
|                        | <b>Хлеб витамин. пшеничный</b> | <b>100</b> |     | <b>8,7</b>   | <b>1,5</b>   | <b>38,7</b>  | <b>209</b>   | <b>0,25</b>  |              |              | <b>33</b>     | <b>234</b>    | <b>66</b>    | <b>4,4</b>   |
|                        | <b>Итого:</b>                  |            |     | <b>42,2</b>  | <b>54,4</b>  | <b>106</b>   | <b>1111</b>  | <b>0,551</b> | <b>23,76</b> | <b>0,373</b> | <b>394,9</b>  | <b>803,9</b>  | <b>225</b>   | <b>10,48</b> |
|                        | <b>Ужин 11</b>                 |            |     |              |              |              |              |              |              |              |               |               |              |              |
|                        | <b>Снежок</b>                  | 180        | 180 | <b>5,6</b>   | <b>6,4</b>   | <b>7,6</b>   | <b>114</b>   | 0,08         | 1,6          | 0,04         | 240           | 196           | 30           | 0,2          |
|                        | <b>Итого:</b>                  |            |     | <b>6,7</b>   | <b>6,6</b>   | <b>18,1</b>  | <b>166,2</b> | <b>0,13</b>  | <b>79,9</b>  | <b>0,04</b>  | <b>284,3</b>  | <b>232</b>    | <b>46,9</b>  | <b>0,5</b>   |
| <b>ИТОГО ЗА СУТКИ:</b> |                                |            |     | <b>118,5</b> | <b>135,4</b> | <b>450,0</b> | <b>3544</b>  | <b>2,96</b>  | <b>262,8</b> | <b>0,921</b> | <b>1474,6</b> | <b>2813,9</b> | <b>814,2</b> | <b>44,0</b>  |
| <b>* 131,4</b>         |                                |            |     |              |              |              |              |              |              |              |               |               |              |              |

**ДЕНЬ 9 (12-17 лет)**

| №<br>рецепта   | Наименование приёмов и блюд                          | Брутто, г  | Нетто, г  | Химический состав |              |             |              |             |             |              |              |              |              |             |
|----------------|--|------------|-----------|-------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
|                |  |            |           | Белки             | Жиры         | Углеводы    | Калорийность | Витамин В1  | Витамин С   | Витамин А    | Са           | Р            | Mg           | Fe          |
| <b>Завтрак</b> |  |            |           |                   |              |             |              |             |             |              |              |              |              |             |
| <b>221</b>     | <b>Каша манная жидкая на молоке с маслом (300/9)</b> |            |           | <b>12,0</b>       | <b>16,8</b>  | <b>42,9</b> | <b>372,0</b> |             |             |              |              |              |              |             |
|                | - крупа манная                                       | 46,2       | 46,2      |                   |              |             |              | 0,06        |             |              | 9,0          | 38,4         | 8,1          | 2,04        |
|                | - молоко 3,2% жирности                               | 300        | 300       |                   |              |             |              | 0,1         | 3,43        | 0,05         | 316,8        | 273,6        | 36,96        | 0,16        |
|                | - сахарный песок                                     | 10         | 10        |                   |              |             |              |             |             |              | 0,18         |              |              | 0,027       |
|                | - масло сливочное                                    | 9          | 9         |                   |              |             |              | 0,06        |             | 0,036        | 1,98         | 1,71         | 0,27         | 0,018       |
|                | <b>Яйцо вареное</b>                                  |            | <b>40</b> | <b>12,7</b>       | <b>11,5</b>  | <b>0,7</b>  | <b>157</b>   | 0,028       | 0,076       | 0,1          | 22           | 76,8         | 4,8          | 1,0         |
|                | Сыр  | 30         | 30        | <b>6,24</b>       | <b>6,36</b>  |             | <b>84,0</b>  | 0,0048      | 0,67        | 0,087        | 249,6        | 130,6        | 13,4         | 0,26        |
|                | <b>Чай с сахаром (200)</b>                           |            |           | <b>0,2</b>        | <b>0,06</b>  | <b>10,0</b> | <b>21,0</b>  |             |             |              |              |              |              |             |
|                | - чай  | <b>2</b>   | <b>2</b>  |                   |              |             |              | 0,02        | 0,28        |              | 13,3         | 23,1         | 12,3         | 2,29        |
|                | - сахар  | 10         | 10        |                   |              |             |              |             |             |              | 0,2          |              |              |             |
|                | <b>Хлеб витамин. пшеничный</b>                       | <b>100</b> |           | <b>8,7</b>        | <b>1,5</b>   | <b>38,7</b> | <b>209</b>   | 0,25        |             |              | 33           | 234          | 66           | 4,4         |
|                | <b>Итого:</b>  |            |           | <b>39,8</b>       | <b>36,22</b> | <b>92,3</b> | <b>843</b>   | <b>0,52</b> | <b>4,97</b> | <b>0,273</b> | <b>546,1</b> | <b>778,2</b> | <b>141,8</b> | <b>10,2</b> |
| <b>Обед</b>    |  |            |           |                   |              |             |              |             |             |              |              |              |              |             |
|                | <b>Салат из свеклы с растительным маслом (100)</b>   |            |           | <b>1,7</b>        | <b>6,8</b>   | <b>9,2</b>  | <b>105</b>   |             |             |              |              |              |              |             |
|                | - свекла отварная                                    | 100        | 88        |                   |              |             |              | 0,017       | 8,8         |              | 32,56        | 37,84        | 19,36        | 1,23        |
|                | - масло растительное                                 | 10         | 10        |                   |              |             |              |             |             |              |              |              |              |             |
| <b>91</b>      | <b>Борщ с фасолью и картофелем (400)</b>             |            |           | <b>6,8</b>        | <b>7,2</b>   | <b>28</b>   | <b>204</b>   |             |             |              |              |              |              |             |
|                | - свекла   | 80         | 64        |                   |              |             |              | 0,01        | 6,4         |              | 23,6         | 27,5         | 14,0         | 0,89        |
|                | - картофель  | 53,2       | 40        |                   |              |             |              | 0,04        | 8,0         |              | 4            | 23,2         | 9,2          | 0,36        |

|                |                                     |            |     |             |             |              |              |             |             |              |              |             |              |              |
|----------------|-------------------------------------|------------|-----|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|
|                | - фасоль                            | 16         | 16  |             |             |              |              | 0,01        | 3,2         |              | 10,4         | 7,04        | 4,1          | 0,17         |
|                | - морковь                           | 20         | 16  |             |             |              |              | 0,012       | 1,0         |              | 10,2         | 11,2        | 7,2          | 0,14         |
|                | - петрушка                          | 5,2        | 4   |             |             |              |              | 0,004       | 1,4         |              | 2,2          | 2,9         | 0,8          | 0,02         |
|                | - лук репчатый                      | 20         | 16  |             |             |              |              | 0,008       | 3,6         |              | 4,8          | 9,2         | 2,0          | 1,2          |
|                | - томат пюре                        | 8          | 8   |             |             |              |              | 0,004       | 3,6         |              | 1,6          | 4,0         | 5,4          | 0,18         |
|                | - масло сливочное                   | 5          | 5   |             |             |              |              | 0,0008      |             | 0,04         | 1,92         | 2,4         | 3,2          | 0,007        |
|                | - чеснок                            | 1,6        | 1,2 |             |             |              |              | 0,0009      | 0,12        |              | 0,72         | 1,2         | 0,36         | 0,018        |
|                | - специи                            | 2          | 2   |             |             |              |              |             |             |              |              |             |              |              |
|                | - соль                              | 0,3        | 0,3 |             |             |              |              |             |             |              | 1,1          |             | 0,06         | 0,008        |
|                | - сметана 10%                       | 6          | 6   |             |             |              |              | 0,002       | 0,04        | 0,004        | 7,2          | 4,9         | 0,8          | 0,004        |
| <b>272</b>     | <b>Рыба (хека) припущенная (80)</b> |            |     | <b>19,2</b> | <b>2,6</b>  | <b>0,48</b>  | <b>100,8</b> |             |             |              |              |             |              |              |
|                | - филе хека                         | 100        | 80  |             |             |              |              | 0,175       | 4,7         | 0,017        | 43,9         | 351,4       | 51,2         | 1,02         |
|                | - лук репчатый                      | 3          | 2,4 |             |             |              |              | 0,0012      | 0,24        |              | 0,14         | 1,39        | 0,34         | 0,019        |
|                | -морковь                            | 3          | 2   |             |             |              |              | 0,0024      | 1,26        |              | 2,05         | 2,69        | 0,79         | 0,025        |
|                | - соль                              | 0,6        | 0,6 |             |             |              |              |             |             |              | 2,21         |             | 0,12         | 0,017        |
| <b>362</b>     | <b>Пюре картофельное (200)</b>      |            |     | <b>7,6</b>  | <b>9,0</b>  | <b>19,2</b>  | <b>186</b>   |             |             |              |              |             |              |              |
|                | - картофель                         | 190        | 166 |             |             |              |              | 0,19        | 33,2        |              | 16,6         | 96,2        | 38,18        | 1,49         |
|                | - молоко                            | 40         | 40  |             |             |              |              | 0,009       | 0,3         | 0,06         | 36,3         | 27,3        | 4,2          | 0,018        |
|                | - масло сливочное                   | 5          | 5   |             |             |              |              |             |             | 0,095        | 2,2          | 1,9         | 0,3          | 0,02         |
|                | - соль йодированная                 | 0,8        | 0,8 |             |             |              |              |             |             |              | 2,8          |             | 0,16         | 0,023        |
| <b>412</b>     | <b>Компот из кураги (200)</b>       |            |     | <b>0,4</b>  | <b>0,2</b>  | <b>21,4</b>  | <b>90</b>    |             |             |              |              |             |              |              |
|                | - курага                            | 20         | 50  |             |             |              |              | 0,05        | 2           |              | 80,0         | 123         | 52,5         | 1,6          |
|                | - сахар                             | 10         | 10  |             |             |              |              |             |             |              | 0,2          |             |              | 0,03         |
|                | - вода                              | 200        | 200 |             |             |              |              |             |             |              | 9,45         | 0,001       | 2,1          |              |
|                | <b>Хлеб ржаной</b>                  | <b>120</b> |     | <b>9,15</b> | <b>1,8</b>  | <b>61,35</b> | <b>309</b>   | <b>0,25</b> |             |              | 43,5         | 195         | 63           | 5,4          |
|                | <b>Итого:</b>                       |            |     | <b>49,2</b> | <b>28,4</b> | <b>133,8</b> | <b>1099</b>  | <b>0,91</b> | <b>77,8</b> | <b>0,216</b> | <b>354,1</b> | <b>1047</b> | <b>315,6</b> | <b>14,93</b> |
| <b>Полдник</b> |                                     |            |     |             |             |              |              |             |             |              |              |             |              |              |

|            |  |      |      |      |      |      |       |       |       |       |      |       |      |       |
|------------|--|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|------|-------|------|-------|
|            | <b>Плюшка (45)</b>                               | 50   | 50   | 2,35 | 4,65 | 32,1 | 175,5 | 0,05  | 0,035 |       | 15   | 34    | 8    | 0,5   |
|            | - мука   | 30   |      |      |      |      |       |       |       |       |      |       |      |       |
|            | - сахар  | 3    | 3    |      |      |      |       |       |       |       |      |       |      |       |
|            | - масло растительное                             | 6    | 6    |      |      |      |       |       |       |       |      |       |      |       |
|            | - яйцо   | 1/10 | 1/10 |      |      |      |       |       |       |       |      |       |      |       |
|            | - молоко   | 23,4 | 23,4 |      |      |      |       |       |       |       |      |       |      |       |
|            | - дрожжи   | 1    | 1    |      |      |      |       |       |       |       |      |       |      |       |
|            | - мак  | 2    | 2    |      |      |      |       |       |       |       |      |       |      |       |
|            | <b>Сок персиковый</b>                            | 200  | 200  | 0,6  |      | 34,0 | 132   | 0,04  | 12,0  |       | 10,0 |       | 8    | 1,8   |
|            | <b>Апельсин</b>                                  | 200  |      | 1,3  | 0,3  | 12,1 | 60,0  | 0,06  | 90    |       | 51   | 34,5  | 19,5 | 0,65  |
|            | <b>Итого:</b>                                    |      |      | 4,25 | 4,95 | 78,2 | 367,5 | 0,15  | 102   |       | 76,0 | 68,5  | 35,5 | 2,5   |
|            | <b>Ужин</b>                                      |      |      |      |      |      |       |       |       |       |      |       |      |       |
| <b>38</b>  | <b>Салат из помидоров и огурцов свежих (100)</b> |      |      | 1,0  | 12,7 | 2,7  | 129   |       |       |       |      |       |      |       |
|            | - помидоры свежие                                | 52,9 | 45   |      |      |      |       | 0,027 | 11,2  |       | 6,3  | 11,7  | 9,0  | 0,72  |
|            | - огурцы свежие                                  | 30   | 24   |      |      |      |       | 0,009 | 2,4   |       | 5,52 | 10,08 | 3,36 | 0,14  |
|            | - лук репчатый                                   | 10   | 8    |      |      |      |       | 0,005 | 0,1   |       | 3,1  | 5,8   | 1,4  | 0,08  |
|            | - масло растительное                             | 10   | 10   |      |      |      |       |       |       |       |      |       |      |       |
|            | - соль йодированная                              | 0,25 | 0,25 |      |      |      |       |       |       |       | 0,92 |       | 0,05 | 0,007 |
| <b>296</b> | <b>Говядина тушеная с черносливом</b>            |      |      | 19,5 | 5,8  | 11,9 | 180   |       |       |       |      |       |      |       |
|            | - говядина                                       | 144  | 120  |      |      |      |       | 0,6   |       |       | 10,0 | 210,5 | 24,6 | 3,0   |
|            | - лук репчатый                                   | 10   | 8    |      |      |      |       | 0,005 | 1,1   |       | 3,4  | 6,3   | 1,5  | 0,07  |
|            | - томат пюре                                     | 5    | 5    |      |      |      |       | 0,003 | 1,8   |       | 1,4  | 4,9   |      | 0,11  |
|            | - чернослив                                      | 10   | 10   |      |      |      |       | 0,004 | 0,6   |       | 17,6 | 18,2  | 22,4 | 0,6   |
|            | - масло сливочное                                | 3,2  | 3,2  |      |      |      |       |       |       | 0,038 | 2,2  | 1,9   | 0,3  | 0,02  |
|            | - соль   | 1    | 1    |      |      |      |       |       |       |       | 3,6  |       | 0,2  | 0,028 |
| <b>170</b> | <b>Капуста тушеная (200)</b>                     |      |      | 3,6  | 6,6  | 9,0  | 144,0 |       |       |       |      |       |      |       |

|                                |            |      |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |
|--------------------------------|------------|------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| - капуста свежая               | 170        | 155  |              |              |              |              | 0,06         | 90,0         |              | 96,0         | 64,0         | 32,0         | 1,2          |
| - масло сливочное              | 5          | 5    |              |              |              |              |              |              | 0,038        | 2,2          | 1,9          | 0,3          | 0,02         |
| - морковь                      | 20         | 15   |              |              |              |              | 0,01         | 1,0          |              | 10,2         | 10,6         | 7,6          | 0,14         |
| - петрушка                     | 7,0        | 5,0  |              |              |              |              | 0,002        | 1,75         |              | 12,25        | 4,1          | 4,25         | 0,035        |
| - лук репчатый                 | 10         | 8    |              |              |              |              | 0,008        | 1,6          |              | 4,96         | 9,28         | 2,24         | 0,13         |
| - томат пюре                   | 5          | 5    |              |              |              |              | 0,005        | 2,6          |              | 2,0          | 7,0          | 3,0          |              |
| - соль йодированная            | 0,5        | 0,5  |              |              |              |              |              |              |              | 1,8          |              | 0,1          | 0,014        |
| - вода                         | 60,0       | 60,0 |              |              |              |              |              |              |              | 2,7          | 0,002        | 0,6          |              |
| <b>Чай с сахаром (200)</b>     |            |      | <b>0,2</b>   | <b>0,06</b>  | <b>10,0</b>  | <b>21,0</b>  |              |              |              |              |              |              |              |
| - чай                          | 2          | 2    |              |              |              |              | 0,02         | 0,28         |              | 13,3         | 23,1         | 12,3         | 2,29         |
| - сахар                        | 10         | 10   |              |              |              |              |              |              |              | 0,2          |              |              |              |
| <b>Хлеб витамин. пшеничный</b> | <b>100</b> |      | <b>8,7</b>   | <b>1,5</b>   | <b>38,7</b>  | <b>209</b>   | <b>0,25</b>  |              |              | <b>33</b>    | <b>234</b>   | <b>66</b>    | <b>4,4</b>   |
| <b>Итого:</b>                  |            |      | <b>33,03</b> | <b>26,65</b> | <b>72,3</b>  | <b>704</b>   | <b>0,43</b>  | <b>114,4</b> | <b>0,054</b> | <b>241,8</b> | <b>629,3</b> | <b>194,3</b> | <b>13,04</b> |
| <b>Ужин 11</b>                 |            |      |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |
| <b>Ряженка (200)</b>           | <b>180</b> | 180  | <b>5,8</b>   | <b>6,4</b>   | <b>8,2</b>   | <b>118</b>   | 0,08         | 1,6          | 0,04         | 240          | 196          | 30           | 0,2          |
| <b>Итого:</b>                  |            |      | <b>6,4</b>   | <b>7,0</b>   | <b>22,9</b>  | <b>197,5</b> | <b>0,125</b> | <b>26,35</b> | <b>0,04</b>  | <b>264</b>   | <b>212,5</b> | <b>43,5</b>  | <b>3,5</b>   |
| <b>ИТОГО ЗА СУТКИ:</b>         |            |      | <b>132,7</b> | <b>103,3</b> | <b>399,5</b> | <b>3210</b>  | <b>2,18</b>  | <b>326</b>   | <b>0,583</b> | <b>1482</b>  | <b>2731</b>  | <b>730,7</b> | <b>44,37</b> |

\* 163

**ДЕНЬ 10 (12-17 лет)**

| № рецепта      | Наименование приёмов и блюд                                 | Брутто, г  | Нетто, г | Химический состав |              |              |              |              |             |              |            |              |              |             |
|----------------|---|------------|----------|-------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|------------|--------------|--------------|-------------|
|                |   |            |          | Белки             | Жиры         | Углеводы     | Калорийность | Витамин В1   | Витамин С   | Витамин А    | Са         | Р            | Mg           | Fe          |
| <b>Завтрак</b> |   |            |          |                   |              |              |              |              |             |              |            |              |              |             |
| <b>269</b>     | <b>Суфле творожное паровое со сметанным соусом (200/25)</b> |            |          | <b>29,0</b>       | <b>20,8</b>  | <b>29,0</b>  | <b>420</b>   |              |             |              |            |              |              |             |
|                | - творог 9%   | 152        | 152      |                   |              |              |              | 0,05         | 0,71        | 0,07         | 233,2      | 312,8        | 32,7         | 0,71        |
|                | - манка   | 4          | 4        |                   |              |              |              | 0,03         |             |              | 3,36       | 16,1         | 6,16         | 0,17        |
|                | - молоко 3,2% жирности                                      | 40         | 40       |                   |              |              |              | 0,012        | 0,4         | 0,008        | 48,4       | 36,4         | 5,6          | 0,024       |
|                | - яйца  | 1/4        | 20       |                   |              |              |              | 0,014        |             | 0,07         | 11,0       | 43,0         | 2,4          | 0,5         |
|                | - сахар   | 10         | 10       |                   |              |              |              |              |             |              | 0,24       |              |              | 0,036       |
|                | - соль йодированная   | 0,5        | 0,5      |                   |              |              |              |              |             |              | 1,8        |              | 0,3          | 0,014       |
|                | - масло сливочное   | 4,0        | 4,0      |                   |              |              |              |              |             | 0,015        | 0,88       | 0,76         | 0,12         | 0,008       |
|                | Соус сметанный (рецепт 387)                                 | 25         | 25       |                   |              |              |              | 0,009        | 0,08        | 0,042        | 22,02      | 38,5         | 2,2          | 0,015       |
|                | <b>Какао с молоком (200)</b>                                |            |          | <b>4,0</b>        | <b>4,0</b>   | <b>16,0</b>  | <b>116</b>   |              |             |              |            |              |              |             |
|                | - какао   | 3          | 3        |                   |              |              |              | 0,05         |             |              | 0,9        | 38,5         | 4,5          | 0,74        |
|                | - молоко  | 100        | 100      |                   |              |              |              | 0,03         | 1,0         | 0,02         | 121,0      | 91,0         | 14           | 0,06        |
|                | - сахар   | 5          | 5        |                   |              |              |              |              |             |              | 0,2        |              |              | 0,03        |
|                | - масло сливочное   | 10         | 10       | <b>0,05</b>       | <b>8,25</b>  | <b>0,08</b>  | <b>74,8</b>  |              |             | 0,038        | 2,2        | 1,9          | 0,3          | 0,02        |
|                |   |            |          |                   |              |              |              |              |             |              |            |              |              |             |
|                | <b>Хлеб витамин. пшеничный</b>                              | <b>100</b> |          | <b>8,7</b>        | <b>1,5</b>   | <b>38,7</b>  | <b>209</b>   | 0,25         |             |              | 33         | 234          | 66           | 4,4         |
|                | <b>Итого:</b>   |            |          | <b>48,15</b>      | <b>45,65</b> | <b>84,53</b> | <b>913,3</b> | <b>0,515</b> | <b>2,19</b> | <b>0,263</b> | <b>494</b> | <b>901,9</b> | <b>145,3</b> | <b>7,54</b> |
| <b>Обед</b>    |   |            |          |                   |              |              |              |              |             |              |            |              |              |             |
| <b>51</b>      | <b>Салат из моркови с яблоками</b>                          |            | 100      | <b>3,0</b>        | <b>1,0</b>   | <b>16,6</b>  | <b>88</b>    |              |             |              |            |              |              |             |
|                | - морковь свежая  | 70         | 65       |                   |              |              |              | 0,04         | 3,45        |              | 35,19      | 37,9         | 26,2         | 0,48        |

|            |                              |      |      |             |             |             |              |        |      |       |       |       |       |       |
|------------|------------------------------|------|------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------|------|-------|-------|-------|-------|-------|
|            | - яблоки свежие              | 23   | 20   |             |             |             |              | 0,06   | 3,2  |       | 3,2   | 2,2   | 1,2   | 0,44  |
|            | - йогурт                     | 10   | 10   |             |             |             |              | 0,003  | 0,06 |       | 12,4  | 9,5   | 1,5   | 0,01  |
| <b>99</b>  | <b>Щи с картофелем (300)</b> |      |      | <b>4,0</b>  | <b>7,2</b>  | <b>18,4</b> | <b>156</b>   |        |      |       |       |       |       |       |
|            | - капуста белокочанная       | 100  | 80   |             |             |             |              | 0,024  | 36,0 |       | 38,4  | 24,8  | 12,8  | 0,48  |
|            | - картофель                  | 50   | 40   |             |             |             |              | 0,057  | 9,6  |       | 4,8   | 27,84 | 11,04 | 0,43  |
|            | - морковь                    | 20   | 16   |             |             |             |              | 0,012  | 1,0  |       | 10,2  | 11,2  | 7,2   | 0,14  |
|            | - петрушка                   | 5,2  | 4    |             |             |             |              | 0,004  | 1,4  |       | 2,2   | 2,9   | 0,8   | 0,02  |
|            | - лук репчатый               | 10   | 8    |             |             |             |              | 0,006  | 1,2  |       | 6,12  | 6,6   | 1,68  | 0,8   |
|            | - чеснок                     | 2    | 2    |             |             |             |              |        |      |       |       |       |       |       |
|            | - масло сливочное            | 5    | 5    |             |             |             |              | 0,008  |      | 0,032 | 9,92  | 3,2   | 0,04  | 0,018 |
|            | - специи                     | 2    | 2    |             |             |             |              |        |      |       |       |       |       |       |
|            | - соль йодированная          | 0,4  | 0,4  |             |             |             |              |        |      |       | 1,46  |       | 0,09  | 0,012 |
|            | - сметана 10%                | 6    | 6    |             |             |             |              | 0,002  | 0,04 | 0,004 | 7,2   | 4,9   | 0,8   | 0,004 |
| <b>289</b> | <b>Мясо отварное (70)</b>    |      |      | <b>29,3</b> | <b>17,4</b> |             | <b>267,6</b> |        |      |       |       |       |       |       |
|            | - говядина                   | 160  | 130  |             |             |             |              | 0,23   |      |       | 17,4  | 386,4 | 52,2  | 2,7   |
|            | - морковь                    | 6    | 4,8  |             |             |             |              | 0,0024 | 0,48 |       | 1,48  | 2,64  | 1,92  | 0,036 |
|            | - лук                        | 6    | 4,8  |             |             |             |              | 0,0024 | 0,24 |       | 2,45  | 2,64  | 1,82  | 0,034 |
|            | - петрушка                   | 4,8  | 3,6  |             |             |             |              | 0,0012 | 4,32 |       | 7,06  | 2,74  | 2,45  | 0,025 |
|            | - соль                       | 1,2  | 1,2  |             |             |             |              |        |      |       | 4,32  |       | 0,72  | 0,035 |
| <b>171</b> | <b>Овощи тушеные (180)</b>   |      |      | <b>4,0</b>  | <b>7,4</b>  | <b>31,0</b> | <b>206</b>   |        |      |       |       |       |       |       |
|            | - картофель                  | 160  | 140  |             |             |             |              | 0,17   | 28,0 |       | 14,0  | 81,2  | 32,2  | 1,26  |
|            | - морковь                    | 20   | 15   |             |             |             |              | 0,12   | 1,0  |       | 10,2  | 11    | 7,6   | 0,14  |
|            | - петрушка                   | 8,8  | 6,0  |             |             |             |              | 0,002  | 7,2  |       | 11,76 | 4,56  | 4,08  |       |
|            | - горошек консервированный   | 22,8 | 16,0 |             |             |             |              | 0,017  | 1,6  |       | 3,2   | 9,92  | 3,36  | 0,09  |
|            | - лук репчатый               | 10   | 8    |             |             |             |              | 0,008  | 1,6  |       | 4,96  | 9,28  |       | 0,13  |
|            | - масло сливочное            | 6,0  | 6,0  |             |             |             |              | 0,0006 |      | 0,024 | 1,44  | 1,8   | 0,03  | 0,012 |

|                |                                    |            |            |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |
|----------------|------------------------------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| <b>419</b>     | <b>Кисель из сухофруктов (200)</b> |            |            | <b>1,6</b>   | <b>0,2</b>   | <b>40,0</b>  | <b>166</b>   |              |              |              |              |              |              |              |
|                | - сухофрукты                       | 20         | 20         |              |              |              |              | 0,028        | 1,12         |              | 44,8         | 40,88        | 29,4         | 0,89         |
|                | - крахмал                          | 6          | 6          |              |              |              |              |              |              |              | 2,4          | 4,62         |              |              |
|                | - сахар                            | 10         | 10         |              |              |              |              |              |              |              | 0,24         |              |              | 0,036        |
|                | <b>Хлеб ржаной</b>                 | <b>120</b> |            | <b>9,15</b>  | <b>1,8</b>   | <b>61,35</b> | <b>309</b>   | <b>0,25</b>  |              |              | 43,5         | 195          | 63           | 5,4          |
|                | <b>Итого:</b>                      |            |            | <b>55,4</b>  | <b>35,75</b> | <b>186,7</b> | <b>1297</b>  | <b>1,17</b>  | <b>101,5</b> | <b>0,06</b>  | <b>332,1</b> | <b>1004</b>  | <b>295,1</b> | <b>15,82</b> |
| <b>Полдник</b> |                                    |            |            |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |
|                | <b>Плюшка с маком (45)</b>         |            |            | <b>5,5</b>   | <b>2,3</b>   | <b>57,0</b>  | <b>271</b>   |              |              |              |              |              |              |              |
|                | - мука                             | 30         | 30         |              |              |              |              | 0,083        |              |              | 8,89         | 42,28        | 7,9          | 0,59         |
|                | - сахар песок                      | 3          | 3          |              |              |              |              |              |              |              | 0,068        |              |              | 0,01         |
|                | - масло растительное               | 6          | 6          |              |              |              |              | 0,0002       |              | 0,006        | 0,36         | 0,45         | 0,008        | 0,003        |
|                | - дрожжи                           | 1          | 1          |              |              |              |              | 0,009        |              |              | 0,4          | 6,0          | 0,77         | 0,05         |
|                | - соль йодированная                | 0,25       | 0,25       |              |              |              |              |              |              |              | 0,92         |              | 0,05         | 0,007        |
|                | - молоко                           | 23,4       | 23,4       |              |              |              |              | 0,009        | 0,12         | 0,005        | 28,08        | 21,06        | 3,27         | 0,014        |
|                | - яйцо                             | 1/10       | 1/10       |              |              |              |              | 0,01         | 0,17         |              | 4,08         | 3,74         | 2,04         | 0,57         |
|                | - мука на подпыл                   | 2,3        | 2,3        |              |              |              |              | 0,004        |              |              | 0,41         | 1,98         | 0,37         | 0,03         |
|                | - мак                              | 2          | 2          |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |
|                | <b>Сок яблочный</b>                | 200        | 200        | <b>1,0</b>   |              | <b>18,2</b>  | <b>76,0</b>  | 0,02         | 4,0          |              | 14           | 14           | 8            | 0,6          |
|                | <b>Апельсин</b>                    | <b>200</b> | <b>160</b> | <b>1,1</b>   | <b>0,2</b>   | <b>10,5</b>  | <b>52,2</b>  | 0,05         | 90           |              | 51           | 34,5         | 19,5         | 0,45         |
|                | <b>Итого:</b>                      |            |            | <b>7,6</b>   | <b>2,5</b>   | <b>85,7</b>  | <b>399,2</b> | <b>0,195</b> | <b>94,3</b>  | <b>0,011</b> | <b>108,2</b> | <b>124,0</b> | <b>41,9</b>  | <b>2,32</b>  |
| <b>Ужин 1</b>  |                                    |            |            |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |
| <b>76</b>      | <b>Икра кабачковая (80)</b>        |            |            | <b>1,2</b>   | <b>5,3</b>   | <b>6,2</b>   | <b>77</b>    |              |              |              |              |              |              |              |
| <b>271</b>     | <b>Рыба отварная (100)</b>         |            |            | <b>12,88</b> | <b>0,64</b>  | <b>0,48</b>  | <b>59,2</b>  |              |              |              |              |              |              |              |
|                | - филе минтая                      | 100        | 80         |              |              |              |              | 0,134        | 2,19         | 0,012        | 48,8         | 292,8        | 67,1         | 0,98         |
|                | - морковь                          | 4          | 3          |              |              |              |              | 0,002        | 0,15         |              | 1,53         | 1,65         | 1,14         | 0,02         |
|                | - лук репчатый                     | 4          | 3          |              |              |              |              | 0,0015       | 0,3          |              | 0,93         | 1,74         | 0,42         | 0,024        |
|                | - соль йодированная                | 0,5        | 0,5        |              |              |              |              |              |              |              | 1,84         |              | 0,1          | 0,014        |

