



УТВЕРЖДЕНО

Директор НОУ «Католической  
гимназии г. Томска»

О. В. Погонина

Циклическое меню  
для учащихся с ограниченными возможностями здоровья  
НОУ «Католическая гимназия г. Томска»  
на 2025 – 2026 учебный год

| 1 День 7- 11 лет |                                        |                 |                  |       |              |                             |      |      |      |              |     |       |                                     |
|------------------|----------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------------|-----------------------------|------|------|------|--------------|-----|-------|-------------------------------------|
| №<br>реп.        | Прием пищи,<br>наименование блюда      | Масса<br>порции | пищевые вещества |       |              | Минеральные вещества,<br>мг |      |      |      | Витамины, мг |     |       | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|                  |                                        |                 | Белки            | Жиры  | Углевод<br>ы | Ca                          | Mg   | P    | Fe   | A            | B1  | C     |                                     |
|                  | Завтрак                                |                 |                  |       |              |                             |      |      |      |              |     |       |                                     |
| 175              | каша манная                            | 150             | 6,24             | 6,1   | 19,7         | 8,6                         | 5,9  | 29   | 0,36 | 20           | 4   | 0,6   | 158,64                              |
| 377              | чай с лимоном                          | 200             | 4,51             | 1,14  | 7,71         | 113                         | 99,1 | 186  | 18   | 0            | 0   | 3,67  | 114,66                              |
| 2                | Бутерброд с джемом                     | 30/25           | 13,8             | 12,64 | 60,11        | 216                         | 42,9 | 217  | 1,74 | 0,2          | 0,2 | 0,44  | 394,35                              |
|                  | Итого                                  |                 | 24,53            | 19,88 | 87,52        | 337,1                       | 148  | 432  | 20,5 | 20           | 0,5 | 0,2   | 667,65                              |
|                  |                                        |                 |                  |       |              |                             |      |      |      |              |     |       |                                     |
|                  | Обед                                   |                 |                  |       |              |                             |      |      |      |              |     |       |                                     |
| 70               | икра кабачковая                        | 30              | 2                | 0,8   | 12,2         | 0,4                         | 3,8  | 5,8  | 2    | 0,2          | 1   | 2,9   | 31,1                                |
| 88               | ПЦи со сметаной                        | 200             | 1,4              | 3,91  | 6,79         | 34,66                       | 17,8 | 38,1 | 0,61 | 0            | 0,1 | 14,77 | 67,8                                |
| 302              | гречка отварная<br>рассыпчатая         | 150             | 0,38             | 64,16 | 0,62         | 91,11                       | 0,95 | 14,8 | 0,8  | 0,8          | 0,1 | 0     | 581,38                              |
| 290              | курица тушеная в<br>см,соусе и овощами | 80/50           | 12,75            | 22,45 | 1,4          | 45,24                       | 20   | 168  | 2,14 | 0,2          | 0,1 | 1,43  | 258,34                              |
|                  | Сок                                    | 200             | 0,6              | 0,2   | 58,6         | 40                          | 18   | 0,8  | 24   | 0            | 0   | 16,9  | 140                                 |
|                  | Хлеб пшеничный                         | 20              | 4,5              | 1,74  | 20,8         | 46                          | 22   | 56   | 1,26 | 0            | 0   | 0     | 82                                  |
|                  | Хлеб ржаной (ржано-<br>пшеничный)      | 30              | 2,4              | 1,6   | 12,8         | 21,9                        | 12   | 37,5 | 0,8  | 0            | 0,4 | 0,4   | 78                                  |
|                  | Итого                                  |                 | 21,63            | 93,26 | 100,4        | 257,4                       | 82,6 | 284  | 30,8 | 1,1          | 1,2 | 36    | 1160,62                             |
|                  | Всего за день                          |                 | 46,2             | 113,1 | 187,9        | 595                         | 230  | 716  | 51   | 21           | 1,7 | 36,2  | 1828,3                              |
|                  |                                        |                 |                  |       |              |                             |      |      |      |              |     |       |                                     |

| 1 День 12- 18 лет |                                        |                 |                  |       |              |                          |       |       |      |              |      |      |                                     |
|-------------------|----------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------------|--------------------------|-------|-------|------|--------------|------|------|-------------------------------------|
| № рец.            | Прием пищи,<br>наименование блюда      | Масса<br>порции | пищевые вещества |       |              | Минеральные вещества, мг |       |       |      | Витамины, мг |      |      | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|                   |                                        |                 | Белки            | Жиры  | Углево<br>ды | Ca                       | Mg    | P     | Fe   | A            | B1   | C    |                                     |
|                   | Завтрак                                |                 |                  |       |              |                          |       |       |      |              |      |      |                                     |
| 175               | каша манная                            | 200             | 6,24             | 6,1   | 19,7         | 8,6                      | 5,9   | 29    | 0,36 | 2            | 4    | 0,6  | 158,64                              |
| 377               | чай с лимоном                          | 200             | 4,51             | 1,14  | 7,71         | 113                      | 99,08 | 185,5 | 18,4 | 0,01         | 0,01 | 3,67 | 114,66                              |
| 2                 | Бутерброд с джемом                     | 30/25           | 13,78            | 12,6  | 60,1         | 216                      | 42,91 | 217   | 1,74 | 0,15         | 0,17 | 0,44 | 394,35                              |
|                   | Итого                                  |                 | 24,53            | 19,88 | 87,52        | 337                      | 147,9 | 431,5 | 20,5 | 2,16         | 4,18 | 4,71 | 667,65                              |
|                   |                                        |                 |                  |       |              |                          |       |       |      |              |      |      |                                     |
|                   | Обед                                   |                 |                  |       |              |                          |       |       |      |              |      |      |                                     |
| 70                | икра кабачковая                        | 30              | 2                | 0,8   | 12,2         | 0,4                      | 3,8   | 5,8   | 2    | 0,2          | 1    | 2,9  | 31,1                                |
| 88                | ПЦи со сметаной                        | 250             | 1,75             | 4,89  | 8,49         | 43,3                     | 22,25 | 47,63 | 0,8  | 0            | 0,06 | 18,5 | 84,75                               |
| 302               | гречка отварная<br>рассыпчатая         | 180             | 0,38             | 64,16 | 0,62         | 91,1                     | 0,95  | 14,77 | 0,8  | 0,77         | 0,07 | 0    | 581,38                              |
| 290               | курица тушеная в<br>см,соусе и овощами | 100/50          | 12,75            | 22,45 | 1,4          | 45,2                     | 20,02 | 168,5 | 2,14 | 0,16         | 0,05 | 0,16 | 258,34                              |
|                   | Сок                                    | 200             | 0,6              | 0,2   | 58,6         | 40                       | 18    | 0,8   | 24   | 0            | 0,04 | 16,9 | 140                                 |
|                   | Хлеб пшеничный                         | 20              | 4,5              | 1,74  | 20,8         | 46                       | 22    | 56    | 1,26 | 0            | 0,01 | 0    | 82                                  |
|                   | Хлеб ржаной (ржано-<br>пшеничный)      | 30              | 2,4              | 1,6   | 12,8         | 21,9                     | 12    | 37,5  | 0,8  | 0            | 0,4  | 0,4  | 78                                  |
|                   | Итого                                  |                 | 21,98            | 94,24 | 102,1        | 266                      | 87,02 | 293,5 | 31   | 1,13         | 1,23 | 38,4 | 800,95                              |
|                   | Всего за день                          |                 | 46,51            | 114   | 190          | 603                      | 234,9 | 725   | 51,5 | 3,29         | 5,41 | 43,1 | 1468,6                              |

| 2 день 7-11 лет |                                   |                 |                  |       |              |                             |      |      |      |              |     |       |                                     |
|-----------------|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------------|-----------------------------|------|------|------|--------------|-----|-------|-------------------------------------|
|                 | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | пищевые вещества |       |              | Минеральные вещества,<br>мг |      |      |      | Витамины, мг |     |       | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
| №               |                                   |                 | Белки            | Жиры  | Углевод<br>ы | Ca                          | Mg   | P    | Fe   | A            | B1  | C     |                                     |
|                 | Завтрак                           |                 |                  |       |              |                             |      |      |      |              |     |       |                                     |
| 469             | запеканка творожная               | 150             | 27,8             | 18    | 32           | 226                         | 49   | 29,4 | 0,84 | 0,3          | 0,1 | 0,7   | 279                                 |
| 382             | Какао                             | 200             | 2,86             | 2,88  | 19,21        | 89,71                       | 13   | 89,5 | 0,46 | 0            | 0   | 0,96  | 109,49                              |
|                 | Итого                             |                 | 30,66            | 20,88 | 51,21        | 315,7                       | 62   | 119  | 1,3  | 0,3          | 0,1 | 1,66  | 388,49                              |
|                 |                                   |                 |                  |       |              |                             |      |      |      |              |     |       |                                     |
|                 | Обед                              |                 |                  |       |              |                             |      |      |      |              |     |       |                                     |
| 43              | с-т из св капусты                 | 60              | 0,85             | 3,05  | 5,19         | 26,8                        | 7,9  | 14,8 | 0,32 | 0            | 0   | 20,97 | 51,54                               |
| 96              | рассольник                        | 200             | 1,68             | 4,09  | 13,27        | 21,16                       | 20,7 | 57,6 | 0,78 | 0            | 0,1 | 6,03  | 96,6                                |
| 309             | макароны отв с маслом             | 150             | 8,77             | 9,35  | 57,93        | 1,55                        | 13,7 | 73,4 | 1,55 | 21           | 0,2 | 0     | 336,51                              |
| 608             | котлета мясная                    | 80              | 12,44            | 9,24  | 12,56        | 57,8                        | 28,4 | 141  | 1,27 | 0,1          | 1,1 | 51    | 183                                 |
| 349             | компот                            | 200             | 0,24             | 0     | 12,84        | 9,74                        | 7,66 | 16   | 0,27 | 0,1          | 0   | 0,41  | 49,18                               |
|                 | Хлеб пшеничный                    | 20              | 4,5              | 1,74  | 20,8         | 46                          | 22   | 56   | 1,26 | 0            | 0   | 0     | 82                                  |
|                 | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)     | 30              | 2,4              | 1,6   | 12,8         | 21,9                        | 12   | 37,5 | 0,8  | 0            | 0,4 | 0,4   | 78                                  |
|                 | Итого                             |                 | 28,48            | 24,42 | 122,6        | 163,1                       | 100  | 359  | 5,45 | 21           | 1,4 | 78,41 | 798,83                              |
|                 | Всего за день                     |                 | 59,1             | 45,3  | 173,8        | 479                         | 162  | 478  | 6,8  | 21           | 1,5 | 80,07 | 1187,3                              |

| 2 День 12- 18 лет |                                   |                 |                  |       |              |                          |       |       |      |              |      |      |                                     |
|-------------------|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------------|--------------------------|-------|-------|------|--------------|------|------|-------------------------------------|
| № рец.            | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | пищевые вещества |       |              | Минеральные вещества, мг |       |       |      | Витамины, мг |      |      | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|                   |                                   |                 | Белки            | Жиры  | Углево<br>ды | Ca                       | Mg    | P     | Fe   | A            | B1   | C    |                                     |
|                   | Завтрак                           |                 |                  |       |              |                          |       |       |      |              |      |      |                                     |
| 469               | запеканка творожная               | 200             | 5,4              | 4,11  | 30,54        | 8,6                      | 5,9   | 29,4  | 0,36 | 20           | 0,03 | 0    | 301,2                               |
| 382               | Какао                             | 200             | 2,86             | 2,88  | 19,21        | 89,7                     | 13,03 | 89,51 | 0,16 | 0,01         | 0,03 | 0,96 | 109,49                              |
|                   | Итого                             |                 | 8,26             | 6,99  | 49,75        | 98,3                     | 18,93 | 118,9 | 0,52 | 20,01        | 0,06 | 0,96 | 410,69                              |
|                   |                                   |                 |                  |       |              |                          |       |       |      |              |      |      |                                     |
|                   | Обед                              |                 |                  |       |              |                          |       |       |      |              |      |      |                                     |
| 43                | с-т из св капусты                 | 60              | 0,85             | 3,05  | 5,19         | 26,8                     | 7,9   | 14,83 | 0,32 | 0            | 0,01 | 21   | 51,54                               |
| 96                | рассольник                        | 250             | 2,1              | 5,11  | 16,59        | 21,2                     | 20,72 | 57,56 | 0,78 | 0            | 0,08 | 6,03 | 120,75                              |
| 309               | макароны отв с маслом             | 180             | 8,77             | 9,35  | 57,93        | 1,55                     | 13,7  | 73,37 | 1,55 | 0            | 0,16 | 0    | 336,51                              |
| 608               | котлета мясная                    | 100             | 15,55            | 11,55 | 15,7         | 57,8                     | 28,4  | 141   | 1,27 | 0,1          | 1,13 | 51   | 228,75                              |
| 349               | компот                            | 200             | 0,24             | 0     | 12,84        | 9,74                     | 7,66  | 15,97 | 0,27 | 0,08         | 0,01 | 0,41 | 96,36                               |
|                   | Хлеб пшеничный                    | 20              | 4,5              | 1,74  | 20,8         | 46                       | 22    | 56    | 1,26 | 0            | 0,01 | 0    | 82                                  |
|                   | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)     | 30              | 2,4              | 1,6   | 12,8         | 21,9                     | 12    | 37,5  | 0,8  | 0            | 0,4  | 0,4  | 78                                  |
|                   | Итого                             |                 | 32,01            | 30,8  | 129,1        | 163                      | 100,4 | 358,7 | 5,45 | 0,18         | 1,4  | 78,4 | 915,91                              |
|                   | Всего за день                     |                 | 40,27            | 37,8  | 179          | 261                      | 119,3 | 477,6 | 5,97 | 20,2         | 1,46 | 79,4 | 1326,6                              |

| 3День 7-11 лет |                                 |                 |                  |       |              |                             |      |      |      |              |     |       |                                         |
|----------------|---------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------------|-----------------------------|------|------|------|--------------|-----|-------|-----------------------------------------|
| №              | Прием пищи,<br>именование блюда | Масса<br>порции | пищивые вещества |       |              | Минеральные вещества,<br>мг |      |      |      | Витамины, мг |     |       | Энергети<br>ческая<br>ценность,<br>ккал |
|                |                                 |                 | Белки            | Жиры  | Углевод<br>ы | Ca                          | Mg   | P    | Fe   | A            | B1  | C     |                                         |
|                | Завтрак                         |                 |                  |       |              |                             |      |      |      |              |     |       |                                         |
| 175            | каша пшенинная                  | 150/20          | 2,7              | 5,41  | 18,49        | 66,05                       | 19   | 79,9 | 0,5  | 0,1          | 0,1 | 0,57  | 128,9                                   |
| 377            | чай с лимоном                   | 200             | 4,51             | 1,14  | 7,71         | 113                         | 99,1 | 186  | 18   | 0            | 0   | 3,67  | 114,66                                  |
| 41             | б-д с маслом                    | 30/15           | 9,14             | 12,3  | 0,15         | 1,5                         | 0    | 3    | 0    | 89           | 0   | 0     | 112,5                                   |
|                | Итого                           |                 | 7,21             | 6,55  | 26,2         | 178,6                       | 118  | 265  | 18,9 | 0,1          | 0,1 | 4,24  | 356,06                                  |
|                |                                 |                 |                  |       |              |                             |      |      |      |              |     |       |                                         |
|                | Обед                            |                 |                  |       |              |                             |      |      |      |              |     |       |                                         |
| 13             | огурец св                       | 60              | 0,46             | 3,65  | 1,43         | 13,11                       | 7,98 | 24   | 0,34 | 0            | 0   | 5,7   | 40,38                                   |
| 111            | суп сырный курицей              | 200             | 2,15             | 2,27  | 13,71        | 19,68                       | 21,6 | 53,5 | 0,87 | 0            | 0,1 | 6,6   | 83,8                                    |
| 608            | голубцы ленивые                 | 150             | 21,9             | 27,4  | 5,7          | 22,61                       | 36,9 | 105  | 2,33 | 0,6          | 0,2 | 0,67  | 253                                     |
| 304            | картофель запеченный            | 150             | 3,63             | 4,39  | 36,66        | 7,9                         | 21,4 | 66,5 | 0    | 4            | 0   | 0     | 166,25                                  |
| 349            | компот                          | 200             | 0,5              | 0     | 2,7          | 74,4                        | 16,7 | 58,6 | 0,02 | 32           | 0   | 2,1   | 49,18                                   |
|                | Хлеб пшеничный                  | 20              | 4,5              | 1,74  | 20,8         | 46                          | 22   | 56   | 1,26 | 0            | 0   | 0     | 82                                      |
|                | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)   | 30              | 2,4              | 1,6   | 12,8         | 21,9                        | 12   | 37,5 | 0,8  | 0            | 0,4 | 0,4   | 78                                      |
|                | Итого                           |                 | 33,14            | 35,8  | 81           | 183,7                       | 127  | 364  | 4,82 | 36           | 0,3 | 15,07 | 674,61                                  |
|                | Всего за день                   |                 | 40,35            | 42,35 | 107,2        | 362,3                       | 245  | 629  | 23,7 | 36           | 0,4 | 19,31 | 1136,71                                 |
|                |                                 |                 |                  |       |              |                             |      |      |      |              |     |       |                                         |

| 3 День 12- 18 лет |                                   |                 |                  |       |              |                          |       |       |      |              |      |      |                                     |
|-------------------|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------------|--------------------------|-------|-------|------|--------------|------|------|-------------------------------------|
| № рец.            | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | пищевые вещества |       |              | Минеральные вещества, мг |       |       |      | Витамины, мг |      |      | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|                   |                                   |                 | Белки            | Жиры  | Углево<br>ды | Ca                       | Mg    | P     | Fe   | A            | B1   | C    |                                     |
|                   | Завтрак                           |                 |                  |       |              |                          |       |       |      |              |      |      |                                     |
| 175               | каша пшениая                      | 200/20          | 2,7              | 5,41  | 18,49        | 66,1                     | 19,02 | 79,86 | 0,5  | 0,05         | 0,08 | 0,57 | 128,9                               |
| 377               | чай с лимоном                     | 200             | 4,51             | 1,14  | 7,71         | 113                      | 99,08 | 185,5 | 18,4 | 0,01         | 0,01 | 3,67 | 114,66                              |
| 41                | б-д с маслом                      | 30/15           | 9,14             | 12,3  | 0,15         | 1,5                      | 0     | 3     | 0    | 88,5         | 0    | 0    | 112,5                               |
|                   | Итого                             |                 | 7,21             | 6,55  | 26,2         | 179                      | 118,1 | 265,4 | 18,9 | 0,06         | 0,09 | 4,24 | 356,06                              |
|                   |                                   |                 |                  |       |              |                          |       |       |      |              |      |      |                                     |
|                   | Обед                              |                 |                  |       |              |                          |       |       |      |              |      |      |                                     |
| 13                | огурец св                         | 60              | 0,46             | 3,65  | 1,43         | 13,1                     | 7,98  | 24,01 | 0,34 | 0            | 0,02 | 5,7  | 40,38                               |
| 111               | суп сырный с курицей              | 250             | 2,69             | 2,84  | 17,14        | 24,6                     | 27    | 66,65 | 1,09 | 0            | 0,11 | 8,25 | 104,75                              |
| 608               | голубцы ленивые                   | 150             | 21,9             | 27,4  | 5,7          | 22,6                     | 36,88 | 105,3 | 2,33 | 0,55         | 0,15 | 0,67 | 253                                 |
| 304               | картофель запеченный              | 180             | 3,63             | 4,39  | 36,66        | 7,9                      | 21,4  | 66,5  | 0    | 21,4         | 0    | 0    | 199,5                               |
| 349               | компот .                          | 200             | 0,5              | 0     | 2,7          | 74,4                     | 16,7  | 59    | 0,02 | 32           | 0,01 | 8,1  | 96,36                               |
|                   | Хлеб пшеничный                    | 20              | 4,5              | 1,74  | 20,8         | 46                       | 22    | 56    | 1,26 | 0            | 0,01 | 0    | 82                                  |
|                   | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)     | 30              | 2,4              | 1,6   | 12,8         | 21,9                     | 12    | 37,5  | 0,8  | 0            | 0,4  | 0,4  | 78                                  |
|                   | Итого                             |                 | 33,68            | 40,02 | 84,43        | 189                      | 132   | 377,4 | 5,04 | 53,95        | 0,3  | 22,7 | 775,99                              |
|                   | Всего за день                     |                 | 40,89            | 46,57 | 110,6        | 367                      | 250,1 | 642,8 | 24   | 54,01        | 0,39 | 27   | 1371,4                              |

|     | 4День 7-11 лет                  |                 |                  |       |              |                             |      |     |      |              |     |       |                    |
|-----|---------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------------|-----------------------------|------|-----|------|--------------|-----|-------|--------------------|
|     | Прием пищи,<br>именование блюда | Масса<br>порции | пищивые вещества |       |              | Минеральные вещества,<br>мг |      |     |      | Витамины, мг |     |       | Энергети<br>ческая |
|     |                                 |                 | Белки            | Жиры  | Углевод<br>ы | Ca                          | Mg   | P   | Fe   | A            | B1  | C     | ценность,<br>ккал  |
|     | Завтрак                         |                 |                  |       |              |                             |      |     |      |              |     |       |                    |
| 438 | омлет                           | 150             | 14,27            | 22,16 | 2,65         | 114,2                       | 19,5 | 261 | 2,94 | 345          | 0,1 | 0,25  | 267,93             |
| 377 | чай с лимоном                   | 200             | 4,51             | 1,14  | 7,71         | 112,5                       | 99,1 | 186 | 18,4 | 0            | 0   | 3,67  | 57,33              |
| 2   | бургерброд с джемом             | 30/25           | 13,78            | 12,64 | 60,11        | 216                         | 42,9 | 217 | 1,74 | 0,2          | 0,2 | 18    | 394,35             |
|     | Итого                           |                 | 32,56            | 35,94 | 70,47        | 442,7                       | 161  | 663 | 23,1 | 345          | 0,3 | 21,92 | 719,61             |

|     | Обед                          |     |       |       |       |       |      |      |      |     |     |       |         |
|-----|-------------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|------|------|------|-----|-----|-------|---------|
| 14  | св.помидор нарезка            | 60  | 0,68  | 3,71  | 2,83  | 10,55 | 10,7 | 19,7 | 0,5  | 0   | 0   | 12,25 | 47,46   |
| 82  | борщ со сметаной              | 200 | 1,45  | 3,93  | 10    | 35,3  | 21   | 43   | 1    | 0   | 0,4 | 5,8   | 134,75  |
| 304 | рис отв                       | 150 | 5,82  | 9,74  | 50    | 93,84 | 76,8 | 261  | 2,39 | 0,1 | 0,4 | 0,08  | 298,47  |
| 382 | бефстроганов                  | 100 | 12,55 | 12,99 | 4,01  | 30,52 | 24   | 119  | 2,1  | 1,5 | 0,1 | 5,07  | 182,25  |
| 349 | Компот                        | 200 | 0,24  | 0     | 12,84 | 9,74  | 7,66 | 16   | 0,27 | 0,1 | 0   | 0,41  | 49,18   |
|     | Хлеб пшеничный                | 20  | 4,5   | 1,74  | 20,8  | 46    | 22   | 56   | 1,26 | 0   | 0   | 0     | 82      |
|     | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 30  | 2,4   | 1,6   | 12,8  | 21,9  | 12   | 37,5 | 0,8  | 0   | 0,4 | 0,4   | 78      |
|     | Итого                         |     | 27,64 | 33,71 | 113,3 | 247,9 | 174  | 553  | 8,32 | 1,7 | 1,3 | 24,01 | 872,11  |
|     | Всего за день                 |     | 60,2  | 69,65 | 183,8 | 690,5 | 336  | 1216 | 31,4 | 347 | 1,6 | 45,93 | 1591,72 |

| 4 День 12- 18 лет |                                 |                 |                  |       |              |                          |       |       |      |              |      |      |                    |
|-------------------|---------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------------|--------------------------|-------|-------|------|--------------|------|------|--------------------|
| № рец.            | Прием пищи,<br>именование блюда | Масса<br>порции | пищивые вещества |       |              | Минеральные вещества, мг |       |       |      | Витамины, мг |      |      | Энергети<br>ческая |
|                   |                                 |                 | Белки            | Жиры  | Углево<br>ды | Ca                       | Mg    | P     | Fe   | A            | B1   | C    | ценность,<br>ккал  |
|                   | Завтрак                         |                 |                  |       |              |                          |       |       |      |              |      |      |                    |
| 438               | омлет                           | 200             | 18,99            | 28,32 | 3,51         | 152                      | 25,97 | 346,5 | 3,91 | 452,9        | 0,13 | 0,33 | 345,9              |
| 377               | чай с лимоном                   | 200             | 4,51             | 1,14  | 7,71         | 113                      | 99,08 | 185,5 | 18,4 | 0,01         | 0,01 | 3,67 | 114,66             |
| 2                 | бутерброд с джемом              | 30/25           | 9,14             | 14,9  | 20,3         | 28,8                     | 16,2  | 19,8  | 3,96 | 9            | 0,05 | 18   | 112,5              |
|                   | Итого                           |                 | 32,64            | 44,36 | 31,52        | 293                      | 141,3 | 551,8 | 26,3 | 461,9        | 0,19 | 22   | 573,06             |

|     | Обед                          |     |       |       |       |      |       |       |      |       |      |      |        |
|-----|-------------------------------|-----|-------|-------|-------|------|-------|-------|------|-------|------|------|--------|
| 14  | св.помидор нарезка            | 60  | 0,68  | 3,71  | 2,83  | 10,6 | 10,67 | 19,73 | 0,5  | 0     | 0,04 | 12,3 | 47,46  |
| 82  | борщ со сметаной              | 250 | 1,45  | 3,9   | 10    | 35   | 21    | 43    | 0,95 | 0     | 0,4  | 5,8  | 82     |
| 304 | рис отв                       | 180 | 5,82  | 9,74  | 50    | 93,8 | 76,81 | 261,4 | 2,9  | 0,09  | 0,39 | 0    | 298,47 |
| 382 | бефстроганов                  | 100 | 12,55 | 12,99 | 4,01  | 30,5 | 24,03 | 119,2 | 2,1  | 1,49  | 0,07 | 5,07 | 182,25 |
| 349 | Компот                        | 200 | 0,24  | 0     | 12,84 | 9,74 | 7,66  | 15,97 | 0,27 | 0,08  | 0,01 | 0,41 | 96,36  |
|     | Хлеб пшеничный                | 20  | 4,5   | 1,74  | 20,8  | 46   | 22    | 56    | 1,26 | 0     | 0,01 | 0    | 82     |
|     | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 30  | 2,4   | 1,6   | 12,8  | 21,9 | 12    | 37,5  | 0,8  | 0     | 0,4  | 0,4  | 78     |
|     | Итого                         |     | 27,64 | 33,68 | 113,3 | 248  | 174,2 | 552,8 | 8,78 | 1,66  | 1,32 | 23,9 | 866,54 |
|     | Всего за день                 |     | 60,28 | 78,04 | 144,8 | 541  | 315,4 | 1105  | 35,1 | 463,6 | 1,51 | 45,9 | 1439,6 |

|     | 5 День 7-11лет                    |                 |                  |       |              |                             |      |      |      |              |     |       |                                     |
|-----|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------------|-----------------------------|------|------|------|--------------|-----|-------|-------------------------------------|
|     | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | пищевые вещества |       |              | Минеральные вещества,<br>мг |      |      |      | Витамины, мг |     |       | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|     |                                   |                 | Белки            | Жиры  | Углевод<br>ы | Ca                          | Mg   | P    | Fe   | A            | B1  | C     |                                     |
|     | Завтрак                           |                 |                  |       |              |                             |      |      |      |              |     |       |                                     |
| 175 | Каша рисовая                      | 150             | 2,7              | 5,41  | 18,49        | 66,05                       | 5,9  | 79,9 | 0,4  | 20           | 0   | 0     | 128,9                               |
| 8   | Бутерброд с сыром                 | 30/20           | 16               | 1     | 70           | 250                         | 50   | 250  | 2    | 0            | 0,2 | 0     | 335,49                              |
| 377 | чай с лимоном                     | 200             | 4,51             | 1,14  | 7,71         | 113                         | 99,1 | 186  | 18   | 0            | 0   | 3,67  | 114,66                              |
|     | Итого                             |                 | 23,21            | 7,55  | 96,2         | 428,6                       | 155  | 515  | 20,8 | 20           | 0,2 | 3,67  | 579,05                              |
|     | Обед                              |                 |                  |       |              |                             |      |      |      |              |     |       |                                     |
| 50  | с-т морковь с яблоком             | 60              | 2,1              | 0,2   | 5,5          | 20                          | 60   | 180  | 0    | 0            | 0   | 0     | 29,1                                |
| 102 | суп картофельный с<br>горохом     | 200             | 4,39             | 4,22  | 13,06        | 30,46                       | 28,2 | 69,7 | 1,62 | 0            | 0,2 | 4,65  | 107,8                               |
| 312 | Картофельное пюре                 | 150             | 2,34             | 16,71 | 3,79         | 113,6                       | 11,1 | 73,3 | 0,25 | 0,2          | 0   | 1,01  | 174,02                              |
| 255 | котлета рыбная                    | 100             | 13,3             | 4,7   | 9,59         | 53,38                       | 30   | 184  | 0,74 | 0,1          | 0,4 | 26,25 | 133,75                              |
| 349 | компот .                          | 200             | 0,24             | 0     | 12,84        | 9,74                        | 7,66 | 16   | 0,27 | 0,1          | 0   | 0,41  | 98,36                               |
|     | Хлеб пшеничный                    | 20              | 4,5              | 1,74  | 20,8         | 46                          | 22   | 56   | 1,26 | 0            | 0   | 0     | 82                                  |
|     | Хлеб ржаной (ржано-<br>пшеничный) | 30              | 2,4              | 1,6   | 12,8         | 21,9                        | 12   | 37,5 | 0,8  | 0            | 0,4 | 0,4   | 78                                  |
|     | Итого                             |                 | 29,27            | 29,17 | 78,38        | 295,1                       | 171  | 616  | 4,94 | 0,4          | 1,1 | 32,72 | 703,03                              |
|     | Всего за день                     |                 | 52,48            | 36,72 | 174,6        | 723,7                       | 326  | 1131 | 25,8 | 20           | 1,3 | 36,39 | 1282,08                             |

| 5 День 12- 18 лет |                                   |                 |                  |       |              |                          |       |       |      |              |      |      |                                     |
|-------------------|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------------|--------------------------|-------|-------|------|--------------|------|------|-------------------------------------|
| № рец.            | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | пищевые вещества |       |              | Минеральные вещества, мг |       |       |      | Витамины, мг |      |      | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|                   |                                   |                 | Белки            | Жиры  | Углево<br>ды | Ca                       | Mg    | P     | Fe   | A            | B1   | C    |                                     |
|                   | Завтрак                           |                 |                  |       |              |                          |       |       |      |              |      |      |                                     |
| 175               | Каша рисовая                      | 200             | 3,2              | 7,15  | 20,1         | 66,1                     | 5,9   | 79,9  | 0,04 | 20           | 0    | 0    | 128,9                               |
| 8                 | Бутерброд с сыром                 | 30/20           | 16               | 1     | 70           | 250                      | 50    | 250   | 2    | 0,01         | 0,2  | 0    | 335,49                              |
| 377               | чай с лимоном                     | 200             | 4,51             | 1,14  | 7,71         | 113                      | 99,08 | 185,5 | 18,4 | 0,01         | 0,01 | 3,67 | 114,66                              |
|                   | Итого                             |                 | 23,71            | 9,29  | 97,81        | 429                      | 155   | 515,4 | 20,5 | 20,02        | 0,21 | 3,67 | 579,05                              |
|                   |                                   |                 |                  |       |              |                          |       |       |      |              |      |      |                                     |
|                   | Обед                              |                 |                  |       |              |                          |       |       |      |              |      |      |                                     |
| 50                | с-т морковь с яблоком             | 60              | 2,1              | 0,2   | 5,5          | 20                       | 60    | 180   | 0    | 0            | 0,02 | 0    | 29,1                                |
| 102               | суп картофельный с<br>горохом     | 250             | 5,49             | 5,28  | 16,33        | 38,1                     | 35,3  | 87,18 | 2,03 | 0            | 0,23 | 4,65 | 134,75                              |
| 312               | Картофельное пюре                 | 180             | 2,34             | 16,71 | 3,79         | 114                      | 11,1  | 73,32 | 0,25 | 0,18         | 0,03 | 1,01 | 174,02                              |
| 255               | котлета рыбная                    | 120             | 13,3             | 4,7   | 9,59         | 53,4                     | 30    | 184   | 0,74 | 0,1          | 0,43 | 26   | 160,5                               |
| 349               | компот                            | 200             | 0,24             | 0     | 12,84        | 9,74                     | 7,66  | 15,97 | 0,27 | 0,08         | 0,01 | 0,41 | 96,36                               |
|                   | Хлеб пшеничный                    | 20              | 4,5              | 1,74  | 20,8         | 46                       | 22    | 56    | 1,26 | 0            | 0,01 | 0    | 82                                  |
|                   | Хлеб ржаной (ржано-<br>пшеничный) | 30              | 2,4              | 1,6   | 12,8         | 21,9                     | 12    | 37,5  | 0,8  | 0            | 0,4  | 0,4  | 78                                  |
|                   | Итого                             |                 | 30,37            | 30,23 | 81,65        | 303                      | 178,1 | 634   | 5,35 | 0,36         | 1,13 | 32,5 | 754,73                              |
|                   | Всего за день                     |                 | 54,08            | 39,52 | 179,5        | 731                      | 333   | 1149  | 25,8 | 20,38        | 1,34 | 36,1 | 1509,46                             |

| 6 День 12- 18 лет |                                   |                 |                  |          |              |                             |      |      |      |              |     |      |                                     |
|-------------------|-----------------------------------|-----------------|------------------|----------|--------------|-----------------------------|------|------|------|--------------|-----|------|-------------------------------------|
| №<br>реп.         | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |          |              | Минеральные<br>вещества, мг |      |      |      | Витамины, мг |     |      | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|                   |                                   |                 | Белк<br>и        | Жир<br>ы | Углев<br>оды | Ca                          | Mg   | P    | Fe   | A            | B1  | C    |                                     |
|                   | <b>Завтрак</b>                    |                 |                  |          |              |                             |      |      |      |              |     |      |                                     |
| 175               | каша манная                       | 150             | 6,24             | 6,1      | 19,7         | 8,6                         | 5,9  | 29   | 0,36 | 20           | 4   | 0,6  | 158,64                              |
|                   | йогурт                            |                 |                  |          |              |                             |      |      |      |              |     |      |                                     |
|                   | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)     | 30              | 2,4              | 1,6      | 12,8         | 21,9                        | 12   | 37,5 | 0,8  | 0            | 0,4 | 0,4  | 78                                  |
| 377               | чай с лимоном                     | 200             | 4,51             | 1,14     | 7,71         | 113                         | 99,1 | 186  | 18   | 0            | 0   | 3,67 | 114,66                              |
|                   | <b>Итого</b>                      |                 | 6,91             | 2,74     | 20,51        | 134,5                       | 111  | 223  | 19,2 | 0            | 0,4 | 4,07 | 192,66                              |

[illegible]

| 6 День 12- 18 лет |                                   |                     |                  |      |          |                             |       |       |      |              |      |      |                                     |
|-------------------|-----------------------------------|---------------------|------------------|------|----------|-----------------------------|-------|-------|------|--------------|------|------|-------------------------------------|
| №<br>реп.         | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порци<br>и | Пищевые вещества |      |          | Минеральные вещества,<br>мг |       |       |      | Витамины, мг |      |      | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|                   |                                   |                     | Белки            | Жиры | Углеводы | Ca                          | Mg    | P     | Fe   | A            | B1   | C    |                                     |
|                   | <b>Завтрак</b>                    |                     |                  |      |          |                             |       |       |      |              |      |      |                                     |
| 175               | каша манная                       | 200                 | 6,24             | 6,1  | 19,7     | 8,6                         | 5,9   | 29    | 0,36 | 2            | 4    | 0,6  | 158,64                              |
|                   | йогурт                            |                     |                  |      |          |                             |       |       |      |              |      |      |                                     |
|                   | Хлеб ржаной (ржанопшеничный)      | 30                  | 2,4              | 1,6  | 12,8     | 21,9                        | 12    | 37,5  | 0,8  | 0            | 0,4  | 0,4  | 78                                  |
| 377               | чай с лимоном                     | 200                 | 4,51             | 1,14 | 7,71     | 113                         | 99,08 | 185,5 | 18,4 | 0,01         | 0,01 | 3,67 | 114,66                              |
|                   | <b>Итого</b>                      |                     | 6,91             | 2,74 | 20,51    | 134                         | 111,1 | 223   | 19,2 | 0,01         | 0,41 | 4,07 | 192,66                              |

[illegible]

|     | 7 День 7-11 лет                   |                 |                  |       |              |                             |      |      |      |              |     |       |                                     |
|-----|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------------|-----------------------------|------|------|------|--------------|-----|-------|-------------------------------------|
| №   | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | пищевые вещества |       |              | Минеральные вещества,<br>мг |      |      |      | Витамины, мг |     |       | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|     |                                   |                 | Белки            | Жиры  | Углевод<br>ы | Ca                          | Mg   | P    | Fe   | A            | B1  | C     |                                     |
|     | Завтрак                           |                 |                  |       |              |                             |      |      |      |              |     |       |                                     |
| 8   | Бутерброд с сыром                 | 30/20           | 16               | 1     | 70           | 250                         | 50   | 250  | 2    | 0            | 0,2 | 0     | 335,49                              |
| 175 | каша пшеничная                    | 150             | 2,7              | 5,41  | 18,49        | 66,05                       | 19   | 79,9 | 0,5  | 0,1          | 0,1 | 0,57  | 128,9                               |
| 377 | чай с лимоном                     | 200             | 4,51             | 1,14  | 7,71         | 113                         | 99,1 | 186  | 18   | 0            | 0   | 3,67  | 114,66                              |
|     | Итого                             |                 | 23,21            | 7,55  | 96,2         | 428,6                       | 168  | 515  | 20,9 | 0,1          | 0,3 | 4,24  | 579,05                              |
|     |                                   |                 |                  |       |              |                             |      |      |      |              |     |       |                                     |
|     | Обед                              |                 |                  |       |              |                             |      |      |      |              |     |       |                                     |
| 13  | огурец мар                        | 60              | 0,46             | 3,65  | 1,43         | 13,11                       | 7,98 | 24   | 0,34 | 0            | 0   | 5,7   | 40,38                               |
| 88  | щи со сметаной                    | 200             | 1,75             | 4,89  | 8,49         | 43,3                        | 22,3 | 47,6 | 0,8  | 0            | 0,1 | 18,46 | 84,75                               |
| 304 | рис отварной                      | 150             | 5,82             | 9,74  | 50           | 93,84                       | 76,8 | 261  | 2,39 | 0,1          | 0,4 | 0     | 298,47                              |
| 246 | гуляш мясной                      | 80/50           | 12,55            | 12,99 | 4,01         | 30,52                       | 24   | 119  | 2,1  | 1,5          | 0,1 | 5,07  | 182,25                              |
|     | сок                               | 200             | 0,6              | 0,2   | 22,6         | 40                          | 18   | 0,8  | 24   | 0            | 0   | 16,9  | 140                                 |
|     | Хлеб пшеничный                    | 20              | 4,5              | 1,74  | 20,8         | 46                          | 22   | 56   | 1,26 | 0            | 0   | 0     | 82                                  |
|     | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)     | 30              | 2,4              | 1,6   | 12,8         | 21,9                        | 12   | 37,5 | 0,8  | 0            | 0,4 | 0,4   | 78                                  |
|     | Итого                             |                 | 25,68            | 33,21 | 107,3        | 266,8                       | 171  | 509  | 30,9 | 1,6          | 0,6 | 46,13 | 827,85                              |
|     | Всего за день                     |                 | 48,89            | 40,76 | 203,5        | 695,4                       | 339  | 1024 | 51,8 | 1,7          | 0,9 | 50,37 | 1406,9                              |

| 7 День 12- 18 лет |                                   |                 |                  |       |               |                          |       |       |      |              |      |      |                                     |
|-------------------|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------|---------------|--------------------------|-------|-------|------|--------------|------|------|-------------------------------------|
| № рец.            | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | пищевые вещества |       |               | Минеральные вещества, мг |       |       |      | Витамины, мг |      |      | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|                   |                                   |                 | Белки            | Жиры  | Углево-<br>ды | Ca                       | Mg    | P     | Fe   | A            | B1   | C    |                                     |
|                   | Завтрак                           |                 |                  |       |               |                          |       |       |      |              |      |      |                                     |
| 8                 | Бутерброд с сыром                 | 30/20           | 16               | 1     | 70            | 250                      | 50    | 250   | 2    | 0,01         | 0,2  | 0    | 335,49                              |
| 175               | каша пшеничная                    | 200             | 2,7              | 5,41  | 18,49         | 66,1                     | 19,02 | 79,86 | 0,5  | 0,05         | 0,08 | 0,57 | 128,9                               |
| 377               | чай с лимоном                     | 200             | 4,51             | 1,14  | 7,71          | 113                      | 99,08 | 185,5 | 18,4 | 0,01         | 0,01 | 3,67 | 114,66                              |
|                   | Итого                             |                 | 23,21            | 7,55  | 96,2          | 429                      | 168,1 | 515,4 | 20,9 | 0,07         | 0,29 | 4,24 | 579,05                              |
|                   |                                   |                 |                  |       |               |                          |       |       |      |              |      |      |                                     |
|                   | Обед                              |                 |                  |       |               |                          |       |       |      |              |      |      |                                     |
| 13                | огурец мар                        | 60              | 0,46             | 3,65  | 1,43          | 13,1                     | 7,98  | 24,01 | 0,34 | 0            | 0,02 | 5,7  | 40,38                               |
| 88                | щи со сметаной                    | 250             | 1,75             | 4,89  | 8,49          | 43,3                     | 22,25 | 47,63 | 0,8  | 0            | 0,06 | 18,5 | 84,75                               |
| 304               | рис отварной                      | 180             | 5,82             | 9,74  | 50            | 93,8                     | 76,81 | 261,4 | 2,39 | 0,09         | 0,39 | 0    | 298,47                              |
| 246               | гуляш мясной                      | 100/50          | 12,55            | 12,99 | 4,01          | 30,5                     | 24,03 | 119,2 | 2,1  | 1,49         | 0,07 | 5,07 | 182,25                              |
|                   | сок                               | 200             | 0,6              | 0,2   | 22,6          | 40                       | 18    | 0,8   | 24   | 0            | 0,04 | 16,9 | 140                                 |
|                   | Хлеб пшеничный                    | 20              | 4,5              | 1,74  | 20,8          | 46                       | 22    | 56    | 1,26 | 0            | 0,01 | 0    | 82                                  |
|                   | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)     | 30              | 2,4              | 1,6   | 12,8          | 21,9                     | 12    | 37,5  | 0,8  | 0            | 0,4  | 0,4  | 78                                  |
|                   | Итого                             |                 | 25,68            | 33,21 | 107,3         | 267                      | 171,1 | 509   | 30,9 | 1,58         | 0,59 | 46,1 | 827,85                              |
|                   | Всего за день                     |                 | 48,89            | 40,76 | 203,5         | 695                      | 339,2 | 1024  | 51,8 | 1,65         | 0,88 | 50,4 | 1406,9                              |



| 8 День 7-11 лет |                                   |                 |                  |       |              |                             |      |      |      |              |     |       |                                     |
|-----------------|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------------|-----------------------------|------|------|------|--------------|-----|-------|-------------------------------------|
| №               | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | пищевые вещества |       |              | Минеральные вещества,<br>мг |      |      |      | Витамины, мг |     |       | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|                 |                                   |                 | Белки            | Жиры  | Углевод<br>ы | Ca                          | Mg   | P    | Fe   | A            | B1  | C     |                                     |
|                 | Завтрак                           |                 |                  |       |              |                             |      |      |      |              |     |       |                                     |
| 438             | омлет                             | 150             | 14,27            | 22,16 | 2,65         | 114,2                       | 19,5 | 261  | 2,94 | 345          | 0,1 | 0,25  | 267,93                              |
| 2               | б-д с джемом                      | 30/25           | 13,78            | 12,64 | 60,11        | 216                         | 42,9 | 217  | 1,74 | 0,2          | 0,2 | 0     | 394,35                              |
| 377             | чай с лимоном                     | 200             | 4,51             | 1,14  | 7,71         | 113                         | 99,1 | 186  | 18   | 0            | 0   | 3,67  | 114,66                              |
|                 | Итого                             |                 | 37,2             | 33    | 67           | 456                         | 19,5 | 404  | 1,2  | 89           | 0,1 | 0,25  | 776,94                              |
|                 |                                   |                 |                  |       |              |                             |      |      |      |              |     |       |                                     |
|                 | Обед                              |                 |                  |       |              |                             |      |      |      |              |     |       |                                     |
| 14              | помидор свежий                    | 60              | 0,68             | 3,7   | 2,83         | 10,55                       | 10,7 | 19,7 | 0,5  | 0            | 0   | 12,25 | 47,46                               |
| 227             | солянка                           | 200             | 7,6              | 12,23 | 2,98         | 30                          | 28,2 | 69,7 | 1,9  | 0            | 0,1 | 2,38  | 152,5                               |
| 608             | котлета мясная                    | 100             | 15,55            | 11,55 | 15,7         | 43,75                       | 32,1 | 166  | 1,5  | 29           | 0,1 | 0,15  | 228,75                              |
| 309             | макароны отв                      | 150             | 8,77             | 9,35  | 57,93        | 1,55                        | 13,7 | 73,4 | 1,55 | 0            | 0,2 | 0     | 336,51                              |
| 349             | компот                            | 200             | 0,245            | 0     | 12,84        | 9,74                        | 7,66 | 16   | 0,27 | 0,1          | 0   | 0,41  | 98,36                               |
|                 | Хлеб пшеничный                    | 20              | 4,5              | 1,74  | 20,8         | 46                          | 22   | 56   | 1,26 | 0            | 0   | 0     | 82                                  |
|                 | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)     | 30              | 2,4              | 1,6   | 12,8         | 21,9                        | 12   | 37,5 | 0,8  | 0            | 0,4 | 0,4   | 78                                  |
|                 | Итого                             |                 | 37,35            | 38,57 | 113,1        | 141,6                       | 114  | 401  | 6,98 | 29           | 0,4 | 15,19 | 945,58                              |
|                 |                                   |                 |                  |       |              |                             |      |      |      |              |     |       |                                     |
|                 | Всего за день                     |                 | 74,55            | 71,57 | 180,1        | 597,6                       | 134  | 805  | 8,18 | 118          | 0,5 | 15,44 | 1722,52                             |

| 8 День 12- 18 лет |                                   |                 |                  |       |              |                          |       |       |      |              |      |      |                                     |
|-------------------|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------------|--------------------------|-------|-------|------|--------------|------|------|-------------------------------------|
| № рец.            | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | пищевые вещества |       |              | Минеральные вещества, мг |       |       |      | Витамины, мг |      |      | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|                   |                                   |                 | Белки            | Жиры  | Углево<br>ды | Ca                       | Mg    | P     | Fe   | A            | B1   | C    |                                     |
|                   | Завтрак                           |                 |                  |       |              |                          |       |       |      |              |      |      |                                     |
| 438               | омлет                             | 200             | 18,99            | 28,32 | 3,51         | 152                      | 25,97 | 346,5 | 3,91 | 452,9        | 0,13 | 0,33 | 345,9                               |
| 2                 | б-д с джемом                      | 30/25           | 13,78            | 12,64 | 60,11        | 216                      | 42,91 | 217   | 1,74 | 0,15         | 0,17 | 0    | 394,35                              |
| 377               | чай с лимоном                     | 200             | 4,51             | 1,14  | 7,71         | 113                      | 99,08 | 185,5 | 18,4 | 0,01         | 0,01 | 3,67 | 114,66                              |
|                   | Итого                             |                 | 37,28            | 42,1  | 71,33        | 480                      | 168   | 749   | 24,1 | 453,1        | 0,31 | 4    | 854,91                              |
|                   |                                   |                 |                  |       |              |                          |       |       |      |              |      |      |                                     |
|                   | Обед                              |                 |                  |       |              |                          |       |       |      |              |      |      |                                     |
| 14                | помидор свежий                    | 60              | 0,68             | 3,71  | 2,83         | 10,6                     | 10,67 | 19,73 | 0,5  | 0            | 0,04 | 12,3 | 47,46                               |
| 277               | солянка                           | 250             | 7,6              | 12,23 | 2,98         | 30                       | 28    | 69,7  | 1,9  | 0            | 0,1  | 2,38 | 152,5                               |
| 608               | котлета мясная                    | 100             | 15,55            | 11,55 | 15,7         | 43,8                     | 32,13 | 166,4 | 1,5  | 28,75        | 0,1  | 0,15 | 228,75                              |
| 309               | макароны отв                      | 180             | 8,77             | 9,35  | 57,93        | 1,55                     | 13,7  | 73,37 | 1,55 | 0            | 0,16 | 0    | 336,51                              |
| 349               | компот                            | 200             | 0,24             | 0     | 12,84        | 9,74                     | 7,66  | 15,97 | 0,27 | 0,08         | 0,01 | 0,41 | 96,36                               |
|                   | Хлеб пшеничный                    | 20              | 4,5              | 1,74  | 20,8         | 46                       | 22    | 56    | 1,26 | 0            | 0,01 | 0    | 82                                  |
|                   | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)     | 30              | 2,4              | 1,6   | 12,8         | 21,9                     | 12    | 37,5  | 0,8  | 0            | 0,4  | 0,4  | 78                                  |
|                   | Итого                             |                 | 37,34            | 38,58 | 113,1        | 142                      | 114,2 | 401,2 | 6,98 | 28,83        | 0,42 | 15,2 | 943,58                              |
|                   |                                   |                 |                  |       |              |                          |       |       |      |              |      |      |                                     |
|                   | Всего за день                     |                 | 74,62            | 80,68 | 184,4        | 622                      | 282,1 | 1150  | 31,1 | 481,9        | 0,73 | 19,2 | 1798,49                             |

| 9День 7-11 лет |                                   |                 |                  |       |              |                             |      |      |      |              |     |       |                                     |
|----------------|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------------|-----------------------------|------|------|------|--------------|-----|-------|-------------------------------------|
| №<br>реп.      | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | пищевые вещества |       |              | Минеральные вещества,<br>мг |      |      |      | Витамины, мг |     |       | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|                |                                   |                 | Белки            | Жиры  | Углевод<br>ы | Ca                          | Mg   | P    | Fe   | A            | B1  | C     |                                     |
|                | Завтрак                           |                 |                  |       |              |                             |      |      |      |              |     |       |                                     |
| 175            | каша манная                       | 150             | 6,24             | 6,1   | 19,7         | 192,2                       | 23,5 | 156  | 0,3  | 37           | 0,1 | 1,09  | 158,64                              |
| 424            | яйцо отв                          | 60              | 5,1              | 4,6   | 0,3          | 22                          | 4,8  | 76,8 | 1    | 0,1          | 0   | 0     | 63                                  |
| 377            | чай с лимоном                     | 200             | 4,51             | 1,14  | 7,71         | 113                         | 99,1 | 186  | 18   | 0            | 0   | 3,67  | 114,66                              |
|                | Итого                             |                 | 15,85            | 11,84 | 27,71        | 326,7                       | 127  | 418  | 19,7 | 37           | 0,1 | 4,76  | 336,3                               |
|                |                                   |                 |                  |       |              |                             |      |      |      |              |     |       |                                     |
|                | Обед                              |                 |                  |       |              |                             |      |      |      |              |     |       |                                     |
| 45             | винегрет                          | 60              | 0,82             | 3,71  | 5,06         | 13,92                       | 12,5 | 27   | 0,51 | 0            | 0   | 6,15  | 56,88                               |
| 111            | суп куриный с мак.изд             | 200             | 2,15             | 2,27  | 13,71        | 19,68                       | 21,6 | 53,3 | 0,87 | 0            | 0,1 | 6,6   | 83,8                                |
| 265            | плов мясной                       | 200             | 14,4             | 11,7  | 13,97        | 22,61                       | 36,9 | 205  | 2,33 | 0,6          | 0,2 | 0,67  | 321,21                              |
| 360            | кисель                            | 200             | 0,14             | 0,04  | 27,5         | 13,98                       | 4,16 | 9,06 | 0,14 | 0            | 0   | 1,83  | 110,8                               |
|                | Хлеб пшеничный                    | 20              | 4,5              | 1,74  | 20,8         | 46                          | 22   | 56   | 1,26 | 0            | 0   | 0     | 82                                  |
|                | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)     | 30              | 2,4              | 1,6   | 12,8         | 21,9                        | 12   | 37,5 | 0,8  | 0            | 0,4 | 0,4   | 78                                  |
|                | Итого                             |                 | 22,01            | 19,46 | 81,04        | 116,2                       | 97,1 | 351  | 5,11 | 0,6          | 0,3 | 15,25 | 654,69                              |
|                | Всего за день                     |                 | 37,86            | 31,3  | 108,8        | 442,9                       | 224  | 769  | 24,8 | 37           | 0,4 | 20,01 | 990,99                              |

| 9 День 12- 18 лет |                                 |                 |                  |       |              |                          |       |       |      |              |      |      |                                         |
|-------------------|---------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------------|--------------------------|-------|-------|------|--------------|------|------|-----------------------------------------|
| № рец.            | Прием пищи,<br>именование блюда | Масса<br>порции | пищивые вещества |       |              | Минеральные вещества, мг |       |       |      | Витамины, мг |      |      | Энергети<br>ческая<br>ценность,<br>ккал |
|                   |                                 |                 | Белки            | Жиры  | Углево<br>ды | Ca                       | Mg    | P     | Fe   | A            | B1   | C    |                                         |
|                   | Завтрак                         |                 |                  |       |              |                          |       |       |      |              |      |      |                                         |
| 175               | Каша манная                     | 200             | 6,24             | 6,1   | 19,7         | 192                      | 23,52 | 156,1 | 0,3  | 36,72        | 0,08 | 1,09 | 158,64                                  |
| 424               | яйцо отв                        | 60              | 5,1              | 4,6   | 0,3          | 22                       | 4,8   | 76,8  | 1    | 0,1          | 0,03 | 0    | 63                                      |
| 377               | чай с лимоном                   | 200             | 4,51             | 1,14  | 7,71         | 113                      | 99,08 | 185,5 | 18,4 | 0,01         | 0,01 | 3,67 | 114,66                                  |
|                   | Итого                           |                 | 16               | 18,8  | 27,71        | 78                       | 127,4 | 418,4 | 19,7 | 36,83        | 0,12 | 4,76 | 336,3                                   |
|                   |                                 |                 |                  |       |              |                          |       |       |      |              |      |      |                                         |
|                   | Обед                            |                 |                  |       |              |                          |       |       |      |              |      |      |                                         |
| 45                | винегрет                        | 60              | 0,82             | 3,71  | 5,06         | 13,9                     | 12,45 | 26,98 | 0,51 | 0            | 0,04 | 6,15 | 56,88                                   |
| 111               | суп куриный с мак.изд           | 250             | 2,69             | 2,84  | 17,14        | 24,6                     | 27    | 66,65 | 1,09 | 0,11         | 8,25 | 0    | 104,75                                  |
| 265               | плов мясной                     | 250             | 14,3             | 11,7  | 13,97        | 22,6                     | 36,88 | 205,3 | 2,33 | 0,55         | 0,15 | 0,67 | 354,3                                   |
| 360               | кисель.                         | 200             | 0,14             | 0,04  | 27,5         | 14                       | 4,16  | 9,06  | 0,14 | 0            | 0,01 | 1,83 | 110,8                                   |
|                   | Хлеб пшеничный                  | 20              | 4,5              | 1,74  | 20,8         | 46                       | 22    | 56    | 1,26 | 0            | 0,01 | 0    | 82                                      |
|                   | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)   | 30              | 2,4              | 1,6   | 12,8         | 21,9                     | 12    | 37,5  | 0,8  | 0            | 0,4  | 0,4  | 78                                      |
|                   | Итого                           |                 | 22,45            | 20,03 | 84,47        | 121                      | 102,5 | 364   | 5,33 | 0,66         | 8,46 | 8,65 | 708,73                                  |
|                   | Всего за день                   |                 | 38,45            | 38,83 | 112,2        | 199                      | 229,9 | 782,3 | 25,1 | 37,49        | 8,58 | 13,4 | 1045,03                                 |

| 10 день 7-11 лет |                                             |                 |                  |       |              |                             |      |      |      |              |     |      |                                     |
|------------------|---------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------------|-----------------------------|------|------|------|--------------|-----|------|-------------------------------------|
| №<br>реп.        | Прием пищи,<br>именование блюда             | Масса<br>порции | пищевые вещества |       |              | Минеральные вещества,<br>мг |      |      |      | Витамины, мг |     |      | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|                  |                                             |                 | Белки            | Жиры  | Углево<br>ды | Ca                          | Mg   | P    | Fe   | A            | B1  | C    |                                     |
|                  | Завтрак                                     |                 |                  |       |              |                             |      |      |      |              |     |      |                                     |
| 469              | запеканка творожная<br>со сгущенным молоком | 150             | 27,84            | 18    | 32,4         | 226,4                       | 48,9 | 345  | 0,84 | 0,3          | 0,1 | 0,74 | 279,6                               |
| 379              | Кофейный напиток                            | 200             | 1,2              | 1,33  | 10,27        | 50,16                       | 5,83 | 37,5 | 0,06 |              | 0   | 0,54 | 110,7                               |
|                  | Итого                                       |                 | 29,04            | 19,33 | 42,67        | 276,6                       | 54,8 | 382  | 0,9  | 0,3          | 0,1 | 1,28 | 390,3                               |

|     |                                   |     |       |       |       |       |      |      |      |     |     |       |         |
|-----|-----------------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|------|------|------|-----|-----|-------|---------|
|     | Обед                              |     |       |       |       |       |      |      |      |     |     |       |         |
| 13  | с-т из св,огурца                  | 60  | 0,46  | 3,65  | 1,43  | 13,11 | 7,98 | 24   | 0,34 | 0   | 0   | 5,7   | 40,38   |
| 102 | Суп гороховый                     | 200 | 4,39  | 4,22  | 13,06 | 30,46 | 28,2 | 69,7 | 1,62 | 0   | 0,2 | 4,65  | 107,8   |
| 302 | гречка отварная                   | 150 | 0,38  | 64,16 | 0,62  | 91,11 | 0,95 | 14,8 | 0,8  | 0,8 | 0,1 | 0     | 581,38  |
| 290 | Курица (окорочок)<br>запеченный   | 120 | 15,4  | 19,4  | 0,1   | 45,24 | 20   | 168  | 2,14 | 0,2 | 0,1 | 1,43  | 258,34  |
| 349 | компот                            | 200 | 0,24  | 0     | 12,84 | 9,74  | 7,66 | 16   | 0,27 | 0,1 | 0   | 0,41  | 98,36   |
|     | Хлеб пшеничный                    | 20  | 4,5   | 1,74  | 20,8  | 46    | 22   | 56   | 1,26 | 0   | 0   | 0     | 82      |
|     | Хлеб ржаной (ржано-<br>пшеничный) | 30  | 2,4   | 1,6   | 12,8  | 21,9  | 12   | 37,5 | 0,8  | 0   | 0,4 | 0,4   | 78      |
|     | Итого                             |     | 27,77 | 94,77 | 61,65 | 257,6 | 98,9 | 386  | 7,23 | 1   | 0,7 | 12,59 | 1246,26 |

|  |               |  |       |       |       |       |     |     |      |     |     |       |         |
|--|---------------|--|-------|-------|-------|-------|-----|-----|------|-----|-----|-------|---------|
|  | Всего за день |  | 56,81 | 114,1 | 104,3 | 534,1 | 154 | 769 | 8,13 | 1,3 | 0,8 | 13,87 | 1636,56 |
|--|---------------|--|-------|-------|-------|-------|-----|-----|------|-----|-----|-------|---------|

| 10 День 12- 18 лет |                                             |                 |                  |       |              |                          |       |       |      |              |      |      |                                     |
|--------------------|---------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------------|--------------------------|-------|-------|------|--------------|------|------|-------------------------------------|
| № рец.             | Прием пищи,<br>наименование блюда           | Масса<br>порции | пищевые вещества |       |              | Минеральные вещества, мг |       |       |      | Витамины, мг |      |      | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|                    |                                             |                 | Белки            | Жиры  | Углево<br>ды | Ca                       | Mg    | P     | Fe   | A            | B1   | C    |                                     |
|                    | Завтрак                                     |                 |                  |       |              |                          |       |       |      |              |      |      |                                     |
| 469                | запеканка творожная<br>со сгущенным молоком | 180             | 27,84            | 18    | 32,4         | 226                      | 48,92 | 344,9 | 0,84 | 0,33         | 0,09 | 0,74 | 279,6                               |
| 379                | Кофейный напиток                            | 200             | 1,2              | 1,33  | 10,27        | 50,2                     | 5,83  | 37,5  | 0,06 | 0            | 0,01 | 0,54 | 110,7                               |
|                    | Итого                                       |                 | 29,04            | 19,33 | 42,67        | 277                      | 54,75 | 382,4 | 0,9  | 0,33         | 0,1  | 1,28 | 390,3                               |

|     |                                   |     |       |       |       |      |       |       |      |      |      |      |         |
|-----|-----------------------------------|-----|-------|-------|-------|------|-------|-------|------|------|------|------|---------|
|     | Обед                              |     |       |       |       |      |       |       |      |      |      |      |         |
| 13  | с-т из св,огурца                  | 60  | 0,46  | 3,65  | 1,43  | 13,1 | 7,98  | 24,01 | 0,34 | 0    | 0,02 | 5,7  | 40,38   |
| 102 | Суп гороховый                     | 250 | 5,49  | 5,28  | 16,33 | 38,1 | 35,3  | 87,18 | 2,03 | 0    | 0,23 | 5,81 | 134,5   |
| 302 | гречка отварная                   | 180 | 0,38  | 64,16 | 0,62  | 91,1 | 0,95  | 14,77 | 0,8  | 0,77 | 0,07 | 0    | 581,38  |
| 290 | Курица (окорочок)<br>запеченный   | 150 | 17,23 | 22,14 | 0,3   | 45,2 | 20,02 | 168,5 | 2,14 | 0,16 | 0,05 | 1,43 | 258,34  |
| 349 | компот                            | 200 | 0,24  | 0     | 12,84 | 9,74 | 7,66  | 15,97 | 0,27 | 0,08 | 0,01 | 0,41 | 96,36   |
|     | Хлеб пшеничный                    | 20  | 4,5   | 1,74  | 20,8  | 46   | 22    | 56    | 1,26 | 0    | 0,01 | 0    | 82      |
|     | Хлеб ржаной (ржано-<br>пшеничный) | 30  | 2,4   | 1,6   | 12,8  | 21,9 | 12    | 37,5  | 0,8  | 0    | 0,4  | 0,4  | 78      |
|     | Итого                             |     | 30,7  | 98,57 | 65,12 | 265  | 105,9 | 403,9 | 7,64 | 1,01 | 0,79 | 13,8 | 1270,96 |

|  |               |  |       |       |       |     |       |       |      |      |      |    |         |
|--|---------------|--|-------|-------|-------|-----|-------|-------|------|------|------|----|---------|
|  | Всего за день |  | 59,74 | 117,9 | 107,8 | 542 | 160,7 | 786,3 | 8,54 | 1,34 | 0,89 | 15 | 1661,26 |
|--|---------------|--|-------|-------|-------|-----|-------|-------|------|------|------|----|---------|

| 11 День 7-11 лет |                                   |                 |                  |       |              |                             |      |      |      |              |     |      |                                         |
|------------------|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------------|-----------------------------|------|------|------|--------------|-----|------|-----------------------------------------|
| №<br>рец.        | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | пищевые вещества |       |              | Минеральные вещества,<br>мг |      |      |      | Витамины, мг |     |      | Энергети<br>ческая<br>ценность,<br>ккал |
|                  |                                   |                 | Белки            | Жиры  | Углевод<br>ы | Ca                          | Mg   | P    | Fe   | A            | B1  | C    |                                         |
|                  | Завтрак                           |                 |                  |       |              |                             |      |      |      |              |     |      |                                         |
| 41               | Бутерброд с маслом                | 30/15           | 4,5              | 12,3  | 0,15         | 1,5                         | 22   | 56   | 1,3  | 89           | 0   | 0    | 112,5                                   |
| 175              | Каша геркулесовая<br>молочная     | 150             | 2,7              | 5,41  | 18,49        | 66,05                       | 19   | 79,9 | 0,5  | 0,1          | 0,1 | 0,57 | 128,9                                   |
| 377              | чай с лимоном                     | 200             | 4,51             | 1,14  | 7,71         | 113                         | 99,1 | 186  | 18   | 0            | 0   | 3,67 | 114,66                                  |
|                  | Итого                             |                 | 11,71            | 18,85 | 26,35        | 180,1                       | 140  | 321  | 20,2 | 89           | 0,1 | 4,24 | 356,06                                  |

|     |                               |     |       |       |       |       |      |      |      |     |     |       |         |
|-----|-------------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|------|------|------|-----|-----|-------|---------|
|     | Обед                          |     |       |       |       |       |      |      |      |     |     |       |         |
| 70  | икра кабачковая               | 60  | 4     | 0,4   | 6,7   | 20    | 60   | 180  | 0    | 0   | 0   | 0     | 40,38   |
| 82  | борщ со сметаной              | 200 | 1,45  | 3,93  | 10    | 35,3  | 21   | 43   | 1    | 0   | 0,4 | 5,8   | 134,75  |
| 312 | Картофельное пюре             | 150 | 2,34  | 16,71 | 3,79  | 113,6 | 11,1 | 73,3 | 0,25 | 0,2 | 0   | 1,01  | 174,02  |
| 255 | тефтели рыбные                | 100 | 13,3  | 4,7   | 9,59  | 53,38 | 30   | 184  | 0,74 | 26  | 0,1 | 0,43  | 133,75  |
| 349 | компот                        | 200 | 0,24  | 0     | 12,84 | 9,74  | 7,66 | 16   | 0,27 | 0,1 | 0   | 0,41  | 98,36   |
|     | Хлеб пшеничный                | 20  | 4,5   | 1,74  | 20,8  | 46    | 22   | 56   | 1,26 | 0   | 0   | 0     | 82      |
|     | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 30  | 2,4   | 1,6   | 12,8  | 21,9  | 12   | 37,5 | 0,8  | 0   | 0,4 | 0,4   | 78      |
|     | Итого                         |     | 25,83 | 27,08 | 63,72 | 278   | 152  | 552  | 3,52 | 27  | 0,5 | 7,65  | 663,26  |
|     | Всего за день                 |     | 37,54 | 45,93 | 90,07 | 458,1 | 292  | 873  | 23,7 | 115 | 0,6 | 11,89 | 1019,32 |

| 11 День 12- 18 лет |                                   |                 |                  |       |               |                          |       |       |      |              |      |      |                                     |
|--------------------|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------|---------------|--------------------------|-------|-------|------|--------------|------|------|-------------------------------------|
| № рец.             | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | пищевые вещества |       |               | Минеральные вещества, мг |       |       |      | Витамины, мг |      |      | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|                    |                                   |                 | Белки            | Жиры  | Углево-<br>ды | Ca                       | Mg    | P     | Fe   | A            | B1   | C    |                                     |
|                    | Завтрак                           |                 |                  |       |               |                          |       |       |      |              |      |      |                                     |
| 41                 | Бутерброд с маслом                | 30/15           | 4,5              | 12,3  | 0,15          | 1,5                      | 22    | 56    | 1,26 | 88,5         | 0,01 | 0    | 112,5                               |
| 175                | Каша геркулесовая<br>молочная     | 200             | 2,7              | 5,41  | 18,49         | 66,1                     | 19,05 | 79,86 | 0,5  | 0,05         | 0,08 | 0,57 | 128,9                               |
| 377                | чай с лимоном                     | 200             | 4,51             | 1,14  | 7,71          | 113                      | 99,08 | 185,5 | 18,4 | 0,01         | 0,01 | 3,67 | 114,66                              |
|                    | Итого                             |                 | 11,71            | 18,85 | 26,35         | 180                      | 140,1 | 321,4 | 20,2 | 88,56        | 0,1  | 4,24 | 356,06                              |

|     |                               |     |       |       |       |      |       |       |      |       |      |      |         |
|-----|-------------------------------|-----|-------|-------|-------|------|-------|-------|------|-------|------|------|---------|
|     | Обед                          |     |       |       |       |      |       |       |      |       |      |      |         |
| 70  | икра кабчковая                | 60  | 4     | 0,4   | 6,7   | 20   | 60    | 180   | 0    | 0     | 0,02 | 0    | 40,38   |
| 82  | борщ со сметаной              | 250 | 1,45  | 3,9   | 10    | 35   | 21    | 43    | 0,95 | 0     | 0,4  | 5,8  | 82      |
| 312 | Картофельное пюре             | 180 | 2,34  | 16,71 | 3,79  | 114  | 11,1  | 73,32 | 0,25 | 0,18  | 0,03 | 1,01 | 174,02  |
| 255 | тефтели рыбные                | 120 | 15,96 | 5,64  | 11,51 | 64,1 | 36    | 220,2 | 0,89 | 31,5  | 0,11 | 0,51 | 160,5   |
| 349 | компот                        | 200 | 0,24  | 0     | 12,84 | 9,74 | 7,66  | 15,97 | 0,27 | 0,08  | 0,01 | 0,41 | 96,36   |
|     | Хлеб пшеничный                | 20  | 4,5   | 1,74  | 20,8  | 46   | 22    | 56    | 1,26 | 0     | 0,01 | 0    | 82      |
|     | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 30  | 2,4   | 1,6   | 12,8  | 21,9 | 12    | 37,5  | 0,8  | 0     | 0,4  | 0,4  | 78      |
|     | Итого                         |     | 28,49 | 28,39 | 65,64 | 288  | 157,8 | 588,5 | 3,62 | 31,76 | 0,58 | 7,73 | 733     |
|     | Всего за день                 |     | 40,2  | 47,24 | 91,99 | 468  | 297,9 | 909,9 | 23,8 | 120,3 | 0,68 | 12   | 1089,06 |

| 12 День 7-11 лет |                                   |                     |                  |          |              |             |      |      |      |              |     |       |                          |
|------------------|-----------------------------------|---------------------|------------------|----------|--------------|-------------|------|------|------|--------------|-----|-------|--------------------------|
| №<br>реп.        | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порци<br>и | Пищевые вещества |          |              | Минеральные |      |      |      | Витамины, мг |     |       | Энергет<br>ич.<br>Ценнос |
|                  |                                   |                     | Белк<br>и        | Жир<br>ы | Углев<br>оды | Ca          | Mg   | P    | Fe   | A            | B1  | C     |                          |
|                  | Завтрак                           |                     |                  |          |              |             |      |      |      |              |     |       |                          |
| 302              | гречка отварная                   | 150                 | 0,38             | 64,16    | 0,62         | 91,11       | 0,95 | 14,8 | 0,8  | 0,8          | 0,1 | 0     | 581,38                   |
|                  | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)     | 30                  | 2,4              | 1,6      | 12,8         | 21,9        | 12   | 37,5 | 0,8  | 0            | 0,4 | 0,4   | 78                       |
| 377              | чай с лимоном                     | 200                 | 4,51             | 1,14     | 7,71         | 113         | 99,1 | 186  | 18   | 0            | 0   | 3,67  | 114,66                   |
|                  | Итого                             |                     | 6,91             | 2,74     | 20,51        | 134,5       | 111  | 223  | 19,2 | 0            | 0,4 | 4,07  | 192,66                   |
|                  | Обед                              |                     |                  |          |              |             |      |      |      |              |     |       |                          |
| 43               | с-т из св.капусты                 | 60                  | 0,85             | 3,05     | 5,41         | 22,42       | 9,1  | 16,6 | 0,31 | 0            | 0   | 19,47 | 52,44                    |
| 88               | щи со сметаной                    | 200                 | 1,75             | 4,89     | 8,49         | 43,3        | 22,3 | 47,6 | 0,8  | 0            | 0,1 | 18,46 | 84,75                    |
| 354              | жаркое по-домашнему               | 250                 | 20,53            | 15,47    | 21,95        | 31,1        | 65,7 | 75   | 4,03 | 24           | 0,2 | 8,97  | 265                      |
| 377              | чай с лимоном                     | 200                 | 4,51             | 1,14     | 7,71         | 113         | 99,1 | 186  | 18   | 0            | 0   | 3,67  | 114,66                   |
|                  | Хлеб пшеничный                    | 20                  | 4,5              | 1,74     | 20,8         | 46          | 22   | 56   | 1,26 | 0            | 0   | 0     | 82                       |
|                  | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)     | 30                  | 2,4              | 1,6      | 12,8         | 21,9        | 12   | 37,5 | 0,8  | 0            | 0,4 | 0,4   | 78                       |
|                  | Итого                             |                     | 32,14            | 26,29    | 64,36        | 255,4       | 218  | 381  | 24,8 | 24           | 0,3 | 50,57 | 598,85                   |

| 12 День 12- 18 лет |                                   |                     |                  |          |              |                       |       |       |      |              |      |      |                          |
|--------------------|-----------------------------------|---------------------|------------------|----------|--------------|-----------------------|-------|-------|------|--------------|------|------|--------------------------|
| №<br>реп.          | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порци<br>и | Пищевые вещества |          |              | Минеральные вещества, |       |       |      | Витамины, мг |      |      | Энергет<br>ич.<br>Ценнос |
|                    |                                   |                     | Белки            | Жир<br>ы | Угле<br>воды | Ca                    | Mg    | P     | Fe   | A            | B1   | C    |                          |
|                    | Завтрак                           |                     |                  |          |              |                       |       |       |      |              |      |      |                          |
| 302                | гречка отварная                   | 180                 | 0,38             | 64,16    | 0,62         | 91,1                  | 0,95  | 14,77 | 0,8  | 0,77         | 0,07 | 0    | 581,38                   |
|                    | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)     | 30                  | 2,4              | 1,6      | 12,8         | 21,9                  | 12    | 37,5  | 0,8  | 0            | 0,4  | 0,4  | 78                       |
| 377                | чай с лимоном                     | 200                 | 4,51             | 1,14     | 7,71         | 113                   | 99,08 | 185,5 | 18,4 | 0,01         | 0,01 | 3,67 | 114,66                   |
|                    | Итого                             |                     | 6,91             | 2,74     | 20,51        | 542                   | 112   | 237,8 | 20   | 0,78         | 0,48 | 4,07 | 192,66                   |
|                    | Обед                              |                     |                  |          |              |                       |       |       |      |              |      |      |                          |
| 43                 | с-т из св.капусты                 | 60                  | 0,85             | 3,05     | 5,41         | 22,4                  | 9,1   | 16,57 | 0,31 | 0,02         | 0,02 | 19,5 | 52,44                    |
| 88                 | щи со сметаной                    | 250                 | 1,75             | 4,89     | 8,49         | 43,3                  | 22,25 | 47,63 | 0,8  | 0            | 0,06 | 18,5 | 84,75                    |
| 354                | жаркое по-домашнему               | 250                 | 20,53            | 15,47    | 21,95        | 31,1                  | 65,7  | 75    | 4,03 | 24           | 0,21 | 8,97 | 265                      |
| 377                | чай с лимоном                     | 200                 | 4,51             | 1,14     | 7,71         | 113                   | 99,08 | 185,5 | 18,4 | 0,01         | 0,01 | 3,67 | 114,66                   |
|                    | Хлеб пшеничный                    | 20                  | 4,5              | 1,74     | 20,8         | 46                    | 22    | 56    | 1,26 | 0            | 0,01 | 0    | 82                       |
|                    | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)     | 30                  | 2,4              | 1,6      | 12,8         | 21,9                  | 12    | 37,5  | 0,8  | 0            | 0,4  | 0,4  | 78                       |
|                    | Итого                             |                     | 32,14            | 26,29    | 64,36        | 255                   | 218,1 | 380,7 | 24,8 | 24,03        | 0,31 | 50,6 | 598,85                   |

| 13 День 7-11 лет |                                   |                 |                  |       |              |                             |      |     |      |              |     |      |                                         |
|------------------|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------------|-----------------------------|------|-----|------|--------------|-----|------|-----------------------------------------|
| №<br>реп.        | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | пищевые вещества |       |              | минеральные вещества,<br>мг |      |     |      | Витамины, мг |     |      | Энергети<br>ческая<br>ценность,<br>ккал |
|                  |                                   |                 | Белки            | Жиры  | Углевод<br>ы | Ca                          | Mg   | P   | Fe   | A            | B1  | C    |                                         |
|                  | Завтрак                           |                 |                  |       |              |                             |      |     |      |              |     |      |                                         |
| 2                | Бутерброд с джемом                | 30/25           | 13,78            | 12,64 | 60,11        | 216                         | 42,9 | 217 | 1,74 | 0,2          | 0,2 | 0    | 394,35                                  |
| 438              | омлет натуральный                 | 150             | 14,27            | 22,16 | 2,65         | 114,2                       | 19,5 | 261 | 2,94 | 345          | 0,1 | 0,25 | 267,93                                  |
| 377              | чай с лимоном                     | 200             | 4,51             | 1,14  | 7,71         | 113                         | 99,1 | 186 | 18   | 0            | 0   | 3,67 | 114,66                                  |
|                  | Итого                             |                 | 32,56            | 35,94 | 70,47        | 442,7                       | 161  | 663 | 23,1 | 345          | 0,3 | 3,92 | 776,94                                  |

|     |                               |     |       |       |       |       |      |      |      |     |     |       |         |
|-----|-------------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|------|------|------|-----|-----|-------|---------|
|     | Обед                          |     |       |       |       |       |      |      |      |     |     |       |         |
| 14  | помидор свежий                | 60  | 0,68  | 3,71  | 2,83  | 10,55 | 10,7 | 19,7 | 0,5  | 0   | 0   | 12,25 | 47,46   |
| 111 | суп куриный с мак,изд         | 200 | 2,15  | 2,3   | 14    | 20    | 22   | 54   | 0,87 | 0   | 0,1 | 6,6   | 83,8    |
| 304 | рис отварной                  | 150 | 5,82  | 9,74  | 50    | 93,84 | 76,8 | 261  | 2,39 | 0,1 | 0,4 | 0     | 298,47  |
| 290 | курица тушеная с овощами      | 100 | 12,75 | 22,45 | 1,4   | 45,24 | 20   | 168  | 2,14 | 0,2 | 0,1 | 1,43  | 258,34  |
|     | сок                           | 200 | 0,6   | 0,2   | 59    | 40    | 18   | 0,8  | 24   | 0   | 0   | 17    | 140     |
|     | Хлеб пшеничный                | 20  | 4,5   | 1,74  | 20,8  | 46    | 22   | 56   | 1,26 | 0   | 0   | 0     | 82      |
|     | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 30  | 2,4   | 1,6   | 12,8  | 21,9  | 12   | 37,5 | 0,8  | 0   | 0,4 | 0,4   | 78      |
|     | Итого                         |     | 26,5  | 40,14 | 148   | 255,6 | 170  | 560  | 31,2 | 0,3 | 0,6 | 37,28 | 910,07  |
|     | Всего за день                 |     | 59,06 | 76,08 | 218,5 | 698,4 | 331  | 1223 | 54,3 | 345 | 0,9 | 41,2  | 1687,01 |

| 13 День 12- 18 лет |                                   |                 |                  |       |              |                          |       |       |      |              |      |      |                                     |
|--------------------|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------------|--------------------------|-------|-------|------|--------------|------|------|-------------------------------------|
| № рец.             | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | пищевые вещества |       |              | Минеральные вещества, мг |       |       |      | Витамины, мг |      |      | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|                    |                                   |                 | Белки            | Жиры  | Углево<br>ды | Ca                       | Mg    | P     | Fe   | A            | B1   | C    |                                     |
|                    | Завтрак                           |                 |                  |       |              |                          |       |       |      |              |      |      |                                     |
| 2                  | Бутерброд с джемом                | 30/25           | 13,78            | 12,64 | 60,11        | 216                      | 42,91 | 217   | 1,74 | 0,15         | 0,17 | 0    | 394,35                              |
| 438                | омлет натуральный                 | 200             | 18,99            | 28,32 | 3,51         | 152                      | 25,97 | 346,5 | 3,91 | 452,9        | 0,13 | 0,33 | 345,9                               |
| 377                | чай с лимоном                     | 200             | 4,51             | 1,14  | 7,71         | 113                      | 99,08 | 185,5 | 18,4 | 0,01         | 0,01 | 3,67 | 114,66                              |
|                    | Итого                             |                 | 37,28            | 42,1  | 71,33        | 542                      | 542,3 | 542,3 | 542  | 542,3        | 542  | 542  | 854,91                              |

|     |                               |        |       |       |           |      |       |       |      |       |      |      |         |
|-----|-------------------------------|--------|-------|-------|-----------|------|-------|-------|------|-------|------|------|---------|
|     | Обед                          |        |       |       |           |      |       |       |      |       |      |      |         |
| 14  | помидор свежий                | 60     | 0,68  | 3,71  | 02,январь | 10,6 | 10,67 | 19,73 | 0,5  | 0     | 0,04 | 12,3 | 47,46   |
| 111 | суп куриный с мак,изд         | 250    | 2,69  | 2,84  | 17,14     | 24,6 | 27    | 66,65 | 1,09 | 0     | 0,11 | 8,25 | 104,75  |
| 304 | рис ,отв                      | 180    | 5,82  | 9,74  | 50        | 93,8 | 76,81 | 261,4 | 2,39 | 0,09  | 0,39 | 0    | 298,47  |
| 290 | курица тушеная с овощами      | 100/50 | 12,75 | 22,45 | 1,4       | 45,2 | 20,02 | 168,5 | 2,14 | 0,16  | 0,05 | 1,43 | 258,34  |
|     | Сок                           | 200    | 0,6   | 0,2   | 59        | 40   | 18    | 0,8   | 24   | 0     | 0    | 17   | 140     |
|     | Хлеб пшеничный                | 20     | 4,5   | 1,74  | 20,8      | 46   | 22    | 56    | 1,26 | 0     | 0,01 | 0    | 82      |
|     | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 30     | 2,4   | 1,6   | 12,8      | 21,9 | 12    | 37,5  | 0,8  | 0     | 0,4  | 0,4  | 78      |
|     | Итого                         |        | 27,04 | 40,68 | 151,2     | 260  | 174,5 | 573,1 | 31,4 | 0,25  | 0,6  | 38,9 | 931,02  |
|     | Всего за день                 |        | 64,32 | 82,78 | 222,5     | 803  | 716,8 | 1115  | 574  | 542,6 | 543  | 581  | 1785,93 |



| 15 День 7-11 лет |                                   |                 |                  |       |              |                             |      |      |      |              |     |       |                                     |
|------------------|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------------|-----------------------------|------|------|------|--------------|-----|-------|-------------------------------------|
| №<br>реп.        | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | пищевые вещества |       |              | Минеральные вещества,<br>мг |      |      |      | Витамины, мг |     |       | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|                  |                                   |                 | Белки            | Жиры  | Углевод<br>ы | Са                          | Mg   | P    | Fe   | A            | B1  | C     |                                     |
|                  | <b>завтрак</b>                    |                 |                  |       |              |                             |      |      |      |              |     |       |                                     |
| 469              | запеканка со сг.мол.              | 150             | 27,8             | 18    | 32,4         | 226                         | 48,9 | 345  | 0,8  | 0,3          | 0,1 | 0,74  | 279,6                               |
| 377              | чай с лимоном                     | 200             | 4,51             | 1,14  | 7,71         | 113                         | 99,1 | 186  | 18   | 0            | 0   | 3,67  | 114,66                              |
|                  | <b>итого</b>                      |                 | 32,4             | 19,14 | 40,11        | 339                         | 148  | 530  | 19   | 0,3          | 0,1 | 4,41  | 394,26                              |
|                  |                                   |                 |                  |       |              |                             |      |      |      |              |     |       |                                     |
|                  | <b>обед</b>                       |                 |                  |       |              |                             |      |      |      |              |     |       |                                     |
| 14               | с-т из помидоров                  | 60              | 0,68             | 3,71  | 2,83         | 10,6                        | 10,7 | 19,7 | 0,5  | 0            | 0   | 12,25 | 47,76                               |
| 346              | суп харчо                         | 200             | 2,2              | 4,5   | 7,2          | 35                          | 17,8 | 38   | 0,6  | 0            | 0,5 | 15    | 118,8                               |
| 302              | гречка отварная                   | 150             | 0,38             | 64,16 | 0,62         | 91,1                        | 0,95 | 14,8 | 0,8  | 0,8          | 0,1 | 0     | 581,38                              |
| 290              | курица запеченая                  | 120             | 17,2             | 22,14 | 0,3          | 45,2                        | 20   | 168  | 2,1  | 0,2          | 0,1 | 1,43  | 258,34                              |
| 349              | компот                            | 200             | 0,24             | 0     | 12,84        | 9,74                        | 7,66 | 16   | 0,3  | 0,1          | 0   | 0,41  | 98,36                               |
|                  | Хлеб пшеничный                    | 20              | 4,5              | 1,74  | 20,8         | 46                          | 22   | 56   | 1,26 | 0            | 0   | 0     | 82                                  |
|                  | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)     | 30              | 2,4              | 1,6   | 12,8         | 21,9                        | 12   | 37,5 | 0,8  | 0            | 0,4 | 0,4   | 78                                  |
|                  | <b>итого</b>                      |                 | 25,2             | 96,25 | 44,59        | 238                         | 79,1 | 313  | 5,6  | 1            | 0,7 | 29,09 | 1186,6                              |
|                  | <b>итого за день</b>              |                 | 57,6             | 115,4 | 84,7         | 577                         | 227  | 843  | 25   | 1,4          | 0,8 | 33,5  | 1580,9                              |

| 15 День 12- 18 лет |                                   |                 |                  |      |              |                          |       |       |      |              |      |      |                                     |
|--------------------|-----------------------------------|-----------------|------------------|------|--------------|--------------------------|-------|-------|------|--------------|------|------|-------------------------------------|
| №<br>реп.          | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | пищевые вещества |      |              | Минеральные вещества, мг |       |       |      | Витамины, мг |      |      | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|                    |                                   |                 | Белки            | Жиры | Углево<br>ды | Са                       | Mg    | P     | Fe   | A            | B1   | C    |                                     |
|                    | <b>завтрак</b>                    |                 |                  |      |              |                          |       |       |      |              |      |      |                                     |
| 377                | чай с лимоном                     | 200             | 4,51             | 1,14 | 7,71         | 113                      | 99,08 | 185,5 | 18,4 | 0,01         | 0,01 | 3,67 | 114,66                              |
| 469                | запеканка тв.со сг.м              | 200             | 27,84            | 18   | 32,4         | 226                      | 48,92 | 344,9 | 0,84 | 0,33         | 0,09 | 0,74 | 279,6                               |
|                    | <b>итого</b>                      |                 | 32,35            | 19,1 | 40,1         | 339                      | 148   | 530,5 | 19,3 | 0,34         | 0,1  | 4,41 | 394,26                              |
|                    |                                   |                 |                  |      |              |                          |       |       |      |              |      |      |                                     |
|                    | <b>обед</b>                       |                 |                  |      |              |                          |       |       |      |              |      |      |                                     |
| 14                 | с-т из помидоров                  | 60              | 0,68             | 3,7  | 2,83         | 10,6                     | 10,67 | 19,73 | 0,5  | 0            | 0,04 | 12,3 | 47,46                               |
| 346                | суп харчо                         | 250             | 2,2              | 4,5  | 7,2          | 35                       | 17,8  | 38    | 0,64 | 0            | 0,5  | 15   | 118,8                               |
| 302                | гречка отварная                   | 180             | 0,38             | 64,2 | 0,62         | 91,1                     | 0,95  | 14,77 | 0,8  | 0,77         | 0,07 | 0    | 581,38                              |
| 290                | курица запеченая                  | 150             | 17,23            | 22,1 | 0,3          | 45,2                     | 20,02 | 168,5 | 2,14 | 0,16         | 0,05 | 1,43 | 258,34                              |
| 349                | компот                            | 200             | 0,24             | 0    | 12,8         | 9,74                     | 7,66  | 15,97 | 0,27 | 0,08         | 0,01 | 0,41 | 96,36                               |
|                    | Хлеб пшеничный                    | 20              | 4,5              | 1,74 | 20,8         | 46                       | 22    | 56    | 1,26 | 0            | 0,01 | 0    | 82                                  |
|                    | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)     | 30              | 2,4              | 1,6  | 12,8         | 21,9                     | 12    | 37,5  | 0,8  | 0            | 0,4  | 0,4  | 78                                  |
|                    | <b>итого</b>                      |                 | 27,63            | 97,8 | 57,4         | 260                      | 91,1  | 350,5 | 6,41 | 1,01         | 1,08 | 29,5 | 1262,3                              |
|                    | <b>итого за день</b>              |                 | 59,98            | 117  | 97,5         | 598                      | 239,1 | 880,9 | 25,7 | 1,35         | 1,18 | 33,9 | 1656,6                              |



| 16 День 7-11 лет |                                |              |                  |       |          |                          |      |      |      |              |     |       |                               |
|------------------|--------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|--------------------------|------|------|------|--------------|-----|-------|-------------------------------|
| № рец.           | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | пищевые вещества |       |          | Минеральные вещества, мг |      |      |      | Витамины, мг |     |       | Энергетическая ценность, ккал |
|                  |                                |              | Белки            | Жиры  | Углеводы | Ca                       | Mg   | P    | Fe   | A            | B1  | C     |                               |
|                  | завтрак                        |              |                  |       |          |                          |      |      |      |              |     |       |                               |
| 8                | б- д с сыром                   | 30/20        | 9,14             | 11    | 20       | 224                      | 0    | 159  | 0    | 89           | 0   | 0     | 335,49                        |
| 175              | каша рисовая                   | 150          | 2,7              | 5,41  | 18,49    | 66,1                     | 19   | 79,9 | 0,5  | 0,1          | 0,1 | 0,57  | 128,9                         |
| 379              | кофейный напиток               | 200          | 1,2              | 1,33  | 10,27    | 50,2                     | 583  | 37,5 | 0,1  | 0            | 0   | 0,5   | 55,35                         |
|                  | итого                          | 200          | 13               | 17,74 | 48,76    | 340                      | 602  | 276  | 0,6  | 89           | 0,1 | 1,07  | 519,74                        |
|                  |                                |              |                  |       |          |                          |      |      |      |              |     |       |                               |
|                  | обед                           |              |                  |       |          |                          |      |      |      |              |     |       |                               |
| 13               | огурец свежий                  | 60           | 0,46             | 3,65  | 1,43     | 13,1                     | 7,98 | 24   | 0,3  | 0            | 0   | 5,7   | 40,38                         |
| 82               | борщ со сметаной               | 200          | 1,45             | 3,93  | 10       | 35,3                     | 21   | 43   | 1    | 0            | 0,4 | 5,8   | 134,75                        |
| 246              | мясо по-строгановски           | 8            | 17,7             | 14,6  | 4,7      | 55                       | 20   | 133  | 1,6  | 43           | 0,1 | 0,2   | 221                           |
| 309              | макароны отв                   | 150          | 8,77             | 9,35  | 57,93    | 1,55                     | 13,7 | 73,4 | 1,6  | 0            | 0,2 | 0     | 336,51                        |
| 360              | кисель                         | 200          | 0,14             | 0,04  | 27,5     | 14                       | 4,16 | 9,06 | 0,1  | 0            | 0   | 1,83  | 110,8                         |
|                  | Хлеб пшеничный                 | 20           | 4,5              | 1,74  | 20,8     | 46                       | 22   | 56   | 1,26 | 0            | 0   | 0     | 82                            |
|                  | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)  | 30           | 2,4              | 1,6   | 12,8     | 21,9                     | 12   | 37,5 | 0,8  | 0            | 0,4 | 0,4   | 78                            |
|                  | итого                          |              | 33               | 33,31 | 122,4    | 165                      | 88,8 | 338  | 5,9  | 43           | 0,7 | 13,53 | 925,44                        |
|                  | итого за день                  |              | 46,1             | 51,05 | 171,1    | 505                      | 691  | 615  | 6,5  | 132          | 0,8 | 14,6  | 1445,2                        |

| 16 День 12- 18 лет |                                |              |                  |      |          |                          |       |       |      |              |      |      |                               |
|--------------------|--------------------------------|--------------|------------------|------|----------|--------------------------|-------|-------|------|--------------|------|------|-------------------------------|
| № рец.             | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | пищевые вещества |      |          | Минеральные вещества, мг |       |       |      | Витамины, мг |      |      | Энергетическая ценность, ккал |
|                    |                                |              | Белки            | Жиры | Углеводы | Ca                       | Mg    | P     | Fe   | A            | B1   | C    |                               |
|                    | завтрак                        |              |                  |      |          |                          |       |       |      |              |      |      |                               |
| 8                  | б-д с сыром                    | 30/20        | 9,1              | 10,9 | 20       | 224                      | 0     | 159   | 0    | 89           | 0    | 0    | 335,49                        |
| 175                | каша рисовая                   | 200          | 2,7              | 5,41 | 18,5     | 66,1                     | 19,02 | 79,86 | 0,5  | 0,05         | 0,08 | 0,57 | 128,9                         |
| 379                | коф.напиток                    | 200          | 1,2              | 1,33 | 10,3     | 50,2                     | 5,8   | 37,5  | 0,1  | 0            | 0    | 0,5  | 55,35                         |
|                    | итого                          |              | 13               | 17,6 | 48,8     | 340                      | 24,82 | 276,4 | 0,6  | 89,1         | 0,08 | 1,07 | 519,74                        |
|                    |                                |              |                  |      |          |                          |       |       |      |              |      |      |                               |
|                    | обед                           |              |                  |      |          |                          |       |       |      |              |      |      |                               |
| 13                 | огурец свежий                  | 60           | 0,46             | 3,65 | 1,43     | 13,1                     | 8     | 24    | 0,3  | 0            | 0    | 5,7  | 40,38                         |
| 82                 | борщ со сметаной               | 250          | 1,45             | 3,9  | 10       | 35                       | 21    | 43    | 0,95 | 0            | 0,4  | 5,8  | 82                            |
| 246                | мясо по-строгановски           |              | 12,55            | 14,6 | 4,7      | 55                       | 20    | 133   | 1,62 | 0            | 0,1  | 0,2  | 221                           |
| 309                | макароны отв                   | 180          | 8,77             | 9,35 | 57,9     | 1,55                     | 13,7  | 73,37 | 1,55 | 0            | 0,16 | 0    | 336,51                        |
| 360                | кисель                         | 200          | 0,14             | 0,04 | 27,2     | 14                       | 4,16  | 9,06  | 0,14 | 0,01         | 1,83 | 68   | 110,8                         |
|                    | Хлеб пшеничный                 | 20           | 4,5              | 1,74 | 20,8     | 46                       | 22    | 56    | 1,26 | 0            | 0,01 | 0    | 82                            |
|                    | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)  | 30           | 2,4              | 1,6  | 12,8     | 21,9                     | 12    | 37,5  | 0,8  | 0            | 0,4  | 0,4  | 78                            |
|                    | итого                          |              | 27,87            | 33,3 | 122      | 165                      | 88,86 | 338,4 | 5,82 | 0,01         | 2,5  | 79,7 | 872,69                        |
|                    | итого за день                  |              | 40,87            | 50,9 | 171      | 505                      | 113,7 | 614,8 | 6,42 | 89,1         | 2,58 | 80,8 | 1392,4                        |

| 17 День 7-11 лет |                                   |                 |                  |       |              |                             |      |      |      |              |     |       |                                     |
|------------------|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------------|-----------------------------|------|------|------|--------------|-----|-------|-------------------------------------|
| №<br>реп.        | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | пищевые вещества |       |              | Минеральные вещества,<br>мг |      |      |      | Витамины, мг |     |       | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|                  |                                   |                 | Белки            | Жиры  | Углевод<br>ы | Ca                          | Mg   | P    | Fe   | A            | B1  | C     |                                     |
|                  | завтрак                           |                 |                  |       |              |                             |      |      |      |              |     |       |                                     |
| 424              | яйцо отварное                     | 60              | 5,1              | 4,6   | 0,3          | 22                          | 4,8  | 76,8 | 1    | 0,1          | 0   | 0     | 63                                  |
| 175              | каша манная                       | 150             | 6,24             | 6,1   | 19,7         | 192                         | 23,5 | 156  | 0,3  | 37           | 0,1 | 1,09  | 158,64                              |
| 377              | чай с лимоном                     | 200             | 4,51             | 1,14  | 7,71         | 113                         | 99,1 | 186  | 18   | 0            | 0   | 3,67  | 114,66                              |
|                  | Хлеб пшеничный                    | 20              | 4,5              | 1,74  | 20,8         | 46                          | 22   | 56   | 1,26 | 0            | 0   | 0     | 82                                  |
|                  | итого                             |                 | 15,9             | 11,84 | 27,71        | 327                         | 127  | 418  | 20   | 37           | 0,1 | 4,76  | 336,3                               |
|                  |                                   |                 |                  |       |              |                             |      |      |      |              |     |       |                                     |
|                  | обед                              |                 |                  |       |              |                             |      |      |      |              |     |       |                                     |
| 43               | с-т из св. капусты                | 60              | 0,85             | 3,05  | 5,41         | 22,4                        | 9,1  | 16,6 | 0,3  | 0            | 0   | 19,47 | 52,44                               |
| 102              | суп гороховый                     | 200             | 4,39             | 4,22  | 13,06        | 30,5                        | 28,2 | 69,7 | 1,6  | 0            | 0,2 | 4,65  | 107,8                               |
| 255              | шницель рыбный                    | 80              | 10,6             | 3,76  | 7,67         | 42,7                        | 24   | 14,8 | 0,6  | 0,1          | 0,3 | 21    | 107                                 |
| 312              | картоф. пюре                      | 150             | 2,34             | 16,71 | 3,79         | 114                         | 11,1 | 73,3 | 0,3  | 0,2          | 0   | 1,01  | 174,02                              |
| 349              | компот                            | 200             | 0,24             | 0     | 12,84        | 9,74                        | 7,66 | 16   | 0,3  | 0,1          | 0   | 0,41  | 98,36                               |
|                  | Хлеб пшеничный                    | 20              | 4,5              | 1,74  | 20,8         | 46                          | 22   | 56   | 1,26 | 0            | 0   | 0     | 82                                  |
|                  | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)     | 30              | 2,4              | 1,6   | 12,8         | 21,9                        | 12   | 37,5 | 0,8  | 0            | 0,4 | 0,4   | 78                                  |
|                  | итого                             |                 | 25,4             | 31,08 | 76,37        | 287                         | 114  | 284  | 5,1  | 0,3          | 1   | 46,94 | 699,62                              |
|                  | итого за день                     |                 | 41,2             | 42,92 | 104,1        | 614                         | 242  | 702  | 25   | 37           | 1,1 | 51,7  |                                     |

| 17 День 12- 18 лет |                                   |                 |                  |      |              |                          |       |       |      |              |      |      |                                     |
|--------------------|-----------------------------------|-----------------|------------------|------|--------------|--------------------------|-------|-------|------|--------------|------|------|-------------------------------------|
| № реп.             | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | пищевые вещества |      |              | Минеральные вещества, мг |       |       |      | Витамины, мг |      |      | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|                    |                                   |                 | Белки            | Жиры | Углево<br>ды | Ca                       | Mg    | P     | Fe   | A            | B1   | C    |                                     |
|                    | завтрак                           |                 |                  |      |              |                          |       |       |      |              |      |      |                                     |
| 424                | яйцо отварное                     | 200             | 5,1              | 4,6  | 0,3          | 22                       | 4,8   | 76,8  | 1    | 0,1          | 0,03 | 0    | 63                                  |
| 175                | каша манная                       | 60              | 6,24             | 6,1  | 19,7         | 192                      | 23,52 | 156,1 | 0,3  | 36,7         | 0,08 | 1,09 | 158,64                              |
| 377                | чай с лимоном                     | 200             | 4,51             | 1,14 | 7,71         | 113                      | 99,08 | 185,5 | 18,4 | 0,01         | 0,01 | 3,67 | 114,66                              |
|                    | Хлеб пшеничный                    | 20              | 4,5              | 1,74 | 20,8         | 46                       | 22    | 56    | 1,26 | 0            | 0,01 | 0    | 82                                  |
|                    | итого                             |                 | 15,85            | 11,8 | 27,7         | 327                      | 127,4 | 418,4 | 19,7 | 36,8         | 0,12 | 4,76 | 336,3                               |
|                    |                                   |                 |                  |      |              |                          |       |       |      |              |      |      |                                     |
|                    | обед                              |                 |                  |      |              |                          |       |       |      |              |      |      |                                     |
| 43                 | с-т из св.капусты                 | 60              | 0,85             | 3,05 | 5,41         | 22,4                     | 9,1   | 16,57 | 0,31 | 0,02         | 19,5 | 0    | 52,44                               |
| 102                | суп гороховый                     | 250             | 5,49             | 5,28 | 16,3         | 38,1                     | 35,3  | 87,18 | 2,03 | 0            | 0,23 | 5,81 | 134,75                              |
| 255                | шницель рыбный                    | 100             | 13,3             | 4,7  | 9,59         | 53,4                     | 30    | 183,5 | 0,74 | 26,3         | 0,09 | 0,43 | 133,75                              |
| 312                | карт.пюре                         | 180             | 2,34             | 16,7 | 3,79         | 114                      | 11,1  | 73,32 | 0,25 | 0,18         | 0,03 | 1,01 | 174,02                              |
| 349                | компот                            | 200             | 0,24             | 0    | 12,8         | 9,74                     | 7,66  | 15,97 | 0,27 | 0,08         | 1    | 41   | 96,36                               |
|                    | Хлеб пшеничный                    | 20              | 4,5              | 1,74 | 20,8         | 46                       | 22    | 56    | 1,26 | 0            | 0,01 | 0    | 82                                  |
|                    | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)     | 30              | 2,4              | 1,6  | 12,8         | 21,9                     | 12    | 37,5  | 0,8  | 0            | 0,4  | 0,4  | 78                                  |
|                    | итого                             |                 | 26,72            | 31,5 | 68,8         | 283                      | 115,2 | 432,5 | 4,86 | 26,5         | 20,8 | 48,3 | 673,32                              |
|                    | итого за день                     |                 | 42,57            | 43,3 | 96,5         | 610                      | 242,6 | 850,9 | 24,6 | 63,4         | 20,9 | 53   | 1009,6                              |

| 18 День 7-11 лет |                                   |                 |                  |       |              |                             |      |      |      |              |     |       |                                     |
|------------------|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------------|-----------------------------|------|------|------|--------------|-----|-------|-------------------------------------|
| №<br>реп.        | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | пищевые вещества |       |              | Минеральные вещества,<br>мг |      |      |      | Витамины, мг |     |       | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|                  |                                   |                 | Белки            | Жиры  | Углевод<br>ы | Ca                          | Mg   | P    | Fe   | A            | B1  | C     |                                     |
|                  | <b>завтрак</b>                    |                 |                  |       |              |                             |      |      |      |              |     |       |                                     |
| 175              | Каша геркулесовая<br>молочная     | 150             | 2,7              | 5,41  | 18,49        | 66,05                       | 19   | 79,9 | 0,5  | 0,1          | 0,1 | 0,57  | 128,9                               |
| 377              | чай с лимоном                     | 200             | 4,51             | 1,14  | 7,71         | 113                         | 99,1 | 186  | 18   | 0            | 0   | 3,67  | 114,66                              |
|                  | Хлеб пшеничный                    | 20              | 4,5              | 1,74  | 20,8         | 46                          | 22   | 56   | 1,26 | 0            | 0   | 0     | 82                                  |
|                  | <b>итого</b>                      |                 | 7,21             | 6,55  | 26,2         | 179                         | 118  | 265  | 19   | 0,1          | 0,1 | 4,24  | 243,56                              |
|                  |                                   |                 |                  |       |              |                             |      |      |      |              |     |       |                                     |
|                  | <b>обед</b>                       |                 |                  |       |              |                             |      |      |      |              |     |       |                                     |
| 14               | помидорка свежая                  | 60              | 0,68             | 3,71  | 2,83         | 10,6                        | 10,7 | 19,7 | 0,5  | 0            | 0   | 12,25 | 47,46                               |
| 88               | щи со сметаной                    | 200             | 1,75             | 4,89  | 8,49         | 43,3                        | 22,3 | 47,6 | 0,8  | 0            | 0,1 | 18,46 | 84,75                               |
| 265              | плов мясной                       | 200             | 14,4             | 11,7  | 13,97        | 22,61                       | 36,9 | 205  | 2,33 | 0,6          | 0,2 | 0,67  | 321,21                              |
| 377              | чай с лимоном                     | 200             | 4,51             | 1,14  | 7,71         | 113                         | 99,1 | 186  | 18   | 0            | 0   | 3,67  | 114,66                              |
|                  | Хлеб пшеничный                    | 20              | 4,5              | 1,74  | 20,8         | 46                          | 22   | 56   | 1,26 | 0            | 0   | 0     | 82                                  |
|                  | Хлеб ржаной (ржано-<br>пшеничный) | 30              | 2,4              | 1,6   | 12,8         | 21,9                        | 12   | 37,5 | 0,8  | 0            | 0,4 | 0,4   | 78                                  |
|                  | <b>итого за день</b>              |                 | 28,2             | 24,78 | 66,6         | 257                         | 203  | 552  | 24   | 0,6          | 0,7 | 35,45 | 728,08                              |

| 18 День 12- 18 лет |                                   |                 |                  |      |              |                          |       |       |      |              |      |      |                                     |
|--------------------|-----------------------------------|-----------------|------------------|------|--------------|--------------------------|-------|-------|------|--------------|------|------|-------------------------------------|
| №<br>реп.          | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | пищевые вещества |      |              | Минеральные вещества, мг |       |       |      | Витамины, мг |      |      | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|                    |                                   |                 | Белки            | Жиры | Углево<br>ды | Ca                       | Mg    | P     | Fe   | A            | B1   | C    |                                     |
|                    | <b>завтрак</b>                    |                 |                  |      |              |                          |       |       |      |              |      |      |                                     |
| 175                | Каша геркулесовая<br>молочная     | 200             | 2,7              | 5,41 | 18,49        | 66,1                     | 19,05 | 79,86 | 0,5  | 0,05         | 0,08 | 0,57 | 128,9                               |
| 377                | чай с лимоном                     | 200             | 4,51             | 1,14 | 7,71         | 113                      | 99,08 | 185,5 | 18,4 | 0,01         | 0,01 | 3,67 | 114,66                              |
|                    | Хлеб пшеничный                    | 20              | 4,5              | 1,74 | 20,8         | 46                       | 22    | 56    | 1,26 | 0            | 0,01 | 0    | 82                                  |
|                    | <b>итого</b>                      |                 | 7,21             | 6,55 | 26,2         | 179                      | 118,1 | 265,4 | 18,9 | 0,06         | 0,09 | 4,24 | 243,56                              |
|                    |                                   |                 |                  |      |              |                          |       |       |      |              |      |      |                                     |
|                    | <b>обед</b>                       |                 |                  |      |              |                          |       |       |      |              |      |      |                                     |
| 14                 | помидорка свежая                  | 60              | 0,68             | 3,71 | 2,83         | 10,6                     | 10,67 | 19,73 | 0,5  | 0            | 0,04 | 12,3 | 47,46                               |
| 88                 | щи со сметаной                    | 250             | 1,75             | 4,89 | 8,49         | 43,3                     | 22,25 | 47,63 | 0,8  | 0            | 0,06 | 18,5 | 84,75                               |
| 265                | плов мясной                       | 250             | 14,3             | 11,7 | 13,97        | 22,6                     | 36,88 | 205,3 | 2,33 | 0,55         | 0,15 | 0,67 | 354,3                               |
| 377                | чай с лимоном                     | 200             | 4,51             | 1,14 | 7,71         | 113                      | 99,08 | 185,5 | 18,4 | 0,01         | 0,01 | 3,67 | 114,66                              |
|                    | Хлеб пшеничный                    | 20              | 4,5              | 1,74 | 20,8         | 46                       | 22    | 56    | 1,26 | 0            | 0,01 | 0    | 82                                  |
|                    | Хлеб ржаной (ржано-<br>пшеничный) | 30              | 2,4              | 1,6  | 12,8         | 21,9                     | 12    | 37,5  | 0,8  | 0            | 0,4  | 0,4  | 78                                  |
|                    | <b>итого за день</b>              |                 | 28,14            | 24,8 | 66,6         | 257                      | 202,9 | 551,7 | 24,1 | 0,56         | 0,67 | 35,5 | 761,17                              |

При составлении технологических карт использовалась следующая литература:

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004. – 639 с.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005 – 656 с
3. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010. – 628 с.
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – М.: Госторгиздат, 1955
5. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Составитель Л.Е.Голунова. - Издательство “ПРОФИКС” Санкт-Петербург, 2003 г.